BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

<36607865610019

<36607865610019

Bayer. Staatsbibliothek

Ueber die Krankheiten der Gelehrten

und die

leichteste und sicherste Art

sie abzuhalten und zu heilen

von

Johann Christian Gottlieb Ackermann

der Arzneygelahrheit Doctor.

Nürnberg,

in der Martin Jacob Bauerischen Buchhandlung.

1777.

97. D.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Vorrede.

Der Verfaßer dieser Schrift dachte sich den Entwurf zu derselben in einiger Vollkommenheit; fand aber bey der Ausführung, daß es sehr schwer sey, hier sich die richtigen Gränzen zu bestimmen, alles beyzubringen, was über diesen Gegenstand gesagt werden muß, und gestehet selbst, daß dieses Büchlein nur ein unvollkommener Beytrag zu einem größern sey.

Unterdeßen glaubt er, daß diese Schrift, falls sie schon nicht den ausgebreiteten Nuzzen hat, der sich von jedem, was vollkommen ist, mit wahrem Recht erwarten läßt, noch manchen Gelehrten eines bessern belehren werde. Denn unter der ganzen Schaar dieser Menschen giebt es gewiß nicht einen, von dem man behaupten könnte, er

lebe

lebe den Gesezzen der Natur und der Arzneywißenschaft völlig gemäß.

Freylich ist es immer sehr schwer gewesen, das Menschengeschlecht überall in den Schranken der Mäßigung zu erhalten, Abweichungen zu verhüten, und die Ausübung deßen was gut oder schön ist, beständig gleich aufrecht zu erhalten. Die Theologie, und fast kann ich sagen, alle andere Wißenschaften, so fürtrefflich und gut in der Ausübung sie auch sind, haben noch nicht den allgemein würksamen Einfluß auf die Gemüther gehabt, daß sie jeden Menschen so verändert hätten, wie sie es selbst verlangen. Es liegt in unserer Natur, daß wir gern, ohne uns von andern leiten zu laßen, unsern Trieben und unserer Neigung folgen, und der Philosoph so wohl als der Gottesgelehrte sieht zu seinem Leidwesen, daß diese nur selten gut sind.

Man ließt nichts lieber als Diätetische Schriften, und übt nichts mit mehrern Verdruß aus, als Vorschläge einer vernünftigen Diät. Gesunde sowohl als Kranke murren, wenn sie in Betracht ihrer Lebensart, wo sie so gern ihrem freyen Willen folgen, die Befehle des Arztes beobachten sollen.

len. Indeß hat der Verfaßer oft mit Vergnügen gesehen, daß Tißots Rathschläge bey vielen Eindruck fanden, und daß mancher, wenn er sie auch nicht zu pünktlich beobachtete, mit andern verglichen, sehr glücklich war.

Die Tißotische Schrift über die Gesundheit der Gelehrten enthält eine Menge von fürtrefflichen Rathschlägen dieser Art. Und wäre diese Schrift in Deutschland geschrieben, hätt' ihr Verfaßer die Lebensart der deutschen Gelehrten ganz gekannt, und deutsche Vorurtheile widerleget, da er besonders auf die Sünden seines Vaterlandes Rücksicht nahm; so glaubt der Verfaßer selbst, dieß Büchlein würde überflüßig gewesen seyn.

Einst hielt der Verfaßer Vorlesungen über diese Tißotische Schrift in Halle, und gestehet mit einem gewißen Stolz, daß ihn die Bürger der Universität eines sehr großen Beyfalls würdigten. Dort konnt' er die Vollkommenheiten der Tißotischen Schrift durch den langen Gebrauch vollkommen einsehen, und aus diesen Vorlesungen entstand diese gegenwärtige Schrift.

Völlig befriedigt sah er daß seine Rathschläge über die Verhütung des Ungemachs, welches ein Begleiter des gelehrten Lebens ist, nicht allein gehört, sondern auch ausgeübet wurden. Und wie fürtrefflich würde es nicht seyn, wenn jeder junge Gelehrte, jeder Jüngling der anfängt, den Wissenschaften sich zu weyhen, die Worte des beliebten und braven Klopstocks sich tief in's Herz einprägen wollte,

Jüngling die Blume verblüht!

Halle den 3ten April 1777.

Erstes Hauptstück.

Erstes Kapitel.

Von den disponirenden Ursachen der Krankheiten der Gelehrten.

Keine Lebensart ist auf der Welt, die nicht ihre großen Unbequemlichkeiten habe, kein Geschäft, welches nicht diesen oder jenen, der es verwaltet, ins Unglück gestürzt, siech, matt und krank gemacht, oder wohl gar getödtet habe. Selbst der Müßiggänger empfindet das Leere seiner Lebensart, und sein Körper leidet mit der Seele, der oft schon dieß zu viel ist, daß sie nicht denken, oder daß sie sich anstrengen muß, um die Wege aufzusuchen, wie ohngefähr die Maschine den angefangenen langen Tag durchzutreiben sey. Der ganze Lauf der Natur zeigt uns, daß wir arbeiten sollen, und die Vorsicht hat uns gewiß nicht deßwegen auf die Welt gesetzt, um müßig zu seyn, oder die Tage des Lebens zuzubringen, um den Himmel anzugaffen. Wir haben eine Menge von Bedürfnißen, und diese müßen befriedigt seyn. Kann man sich aber diese Befriedigung wohl ohne Thätigkeit denken? Galen, und vor ihm ganz Griechenland bemerkte schon, daß die Werkzeuge des Körpers durch Uebung Kräfte bekommen, und die Erfahrung bestätiget noch jetzt diese Bemerkung. Allein auch die Ar-

beiten haben ihren großen Nachtheil, und der geschäftige Gelehrte, der für das Wohl des Staats arbeitende Patriot, und der Schwärmer, der aus den Pfüzzen falscher Offenbarungen schöpft, hat gleiches Ungemach, weil der Körper nur zu oft unter der Arbeit der Seele erliegt, und jeder Mensch, wenn er nur in seinem Würkungskreis thätig ist, der Bauer sowohl, als der Fürst, hat seine von der Lebensart, und von seiner Arbeit entspriesende Krankheiten.

Der scharfsinnige **Ramazzini** hat diese Krankheiten in seinem bekannten Werk von den Krankheiten der Künstler treulich verzeichnet. Etwas ähnliches hat **Vopiscus Fortunatus Plempius**, **Tissot**, **Frank** von Frankenau, und andere gethan. Auch diese Schriften beweisen, daß jede Lebensart ihre Beschwerden habe, und daß der Begriff von dem Angenehmen in menschlichen Leben sehr verhältnißmäßig sey. Der Gelehrte ist dem aus seiner Lebensart entspriesenden Ungemach in einem fast höhern Grad ausgesetzt, als jeder andere Mensch, und man sollte fast glauben, daß die Vorsicht die Untersuchung der Endursachen der Dinge nicht zum Hauptzweck unsers Daseyns gemacht habe. Wenigstens lebt der die Natur blos angaffende Landmann glücklicher, als der Gelehrte, der sie untersucht, und mit verstärkten Bemühungen des Geistes in das Innere derselben eindringen will. Im Alterthum war der Gelehrte in diesem Betracht den andern Menschen mehr gleich. **Pythagoras**, **Plato**, **Sophokles**, **Aristoteles**, **Hippokrates** und andere große Männer Griechenlandes überschritten zwar das Ziel des menschlichen Lebens nicht, aber sie erreichten es, und **Sokrates** trank als ein sehr abgelebter, betagter Mann den Giftbecher. In unsern mehr aufgeklärten Zeiten ist dieses sehr selten, und es giebt wenig Personen, die unter anhaltenden Beschäftigungen der Seele das acht-

zigste

zigste Jahr ihres Lebens zurücklegen, und noch eben die Stärke des Körpers und die Größe der Seele besitzen, die wie Cicero erzählt, Sophokles besaß. Ich zweifle sehr, ob die Ursache dieser merkwürdigen Erscheinung wo anders, als in der Lebensart, in der Liebe zur Arbeitsamkeit, und zur Gymnastik, die bey den alten Griechen so unermeßlich groß war, liege. Man betrachte den dikken, baumstarken, blühenden griechischen Jüngling, seine ausgefüllten Glieder, die fast unser Denken übersteigende Stärke seiner Muskeln, und vergleiche sie mit dem weichen Bau des jetzt lebenden deutschen Jünglings. Dem erstern wird gewiß der Vorzug unstreitig seyn. Eben daher, weil das alte Griechenland nicht weichlich war, hatte es sehr wenige und einfache Krankheiten, und die schrecklichsten derselben konnten erst die folgenden Jahrhunderte erzeugen. Katarrhe waren vor Plato seinen Zeiten noch völlig unbekannt.

Wir würden gewiß nicht so viel ausgedörrte Personen, und weniger Unglückliche sehen, die die elende Verschwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes macht, und der Jüngling würde nicht das Todtengesicht des alten Mannes tragen müßen, wenn unsere Sitten weniger verfeinert, unser Geschmack weniger gebildet, und unsere Liebe zur Bequemlichkeit minder stark wäre; mit einem Wort, wenn wir das Löbliche und Nachahmungswerthe der halbgesitteten Völker beybehalten, und mit dem Guten unserer Jahrhunderte verbunden hätten. Ich schmeichle mir die Vortheile der Kultur zu genau zu kennen, als daß ich sie deßwegen verkleinern sollte. Aber man betrachte die Anordnung der Welt, die allgemeine Folge der Dinge, und man wird gewiß finden, daß der Nachtheil dem Vortheil, und die Befriedigung des einen Bedürfnißes dem Mangel unzähli-

cher andern die Wage hält. Mit den Sitten wurden unter dem erhabenern Theil der Menschen die Laster verfeinert, und die Köpfe unruhig gemacht. Nun erzeugten die noch wenig auffallenden Laster Krankheiten, die sich mit der Ausbreitung der erstern vermehrten; der Aufwand wurde größer, und die Armuth des Staats und seiner Vorsteher erzeugte Aufruhr, und den Fall der mächtigsten Reiche. Das mächtige Rom schmeichelte sich seine Größe bis ins Unendliche zu erheben, und seinen früh gefaßten Vorsatz, die Welt zu beherrschen, ausführen zu können, da es seine Macht über Asien auszubreiten anfieng, Scipio den Antiochus überwand, **Lucius Quinctius** den Griechischen Republiken unter dem Schein der Freundschaft die Feßeln anlegte, die sie zu spät drückten, und außer dem vermehrten Ruhm seiner Bewohner auch die vortrefflichsten Künste und die gemeinnützigsten Wissenschaften aus ihrem fremden Geburtsort in sein ungebildetes Vaterland übertrug. Man bemerkte den glimmenden Nachtheil der unbescholtenen Sitten bald, und suchte ihn durch Gesetze zu erstikken; aber auch diese waren unwürksam, und ihre Stärke entkräftet. Die offenbaren Folgen sah man spät, aber deutlich genug. Hätte der standhafte, edle Römer gewußt, daß mit Griechischen Wißenschaften Griechische Sitten, und mit dem Gold Asiens die Weichlichkeit seiner Bewohner in Rom wurzeln würden, daß eben diese den Fall seines mit dem schönsten Enthusiasmus geliebten Vaterlandes beschleunigen würden; so würde er die Ausbreitung der Macht des Staats verabscheuet, und die Künste vertilget haben, und Rom würde über sich selbst mächtig, und vermögend gewesen seyn, andern die Spizze zu bieten, und die Größe zu erlangen, die der innigste Wunsch eines jeden alten Römers war.

Ich kann nicht behaupten, daß der völlig gleiche Fall noch jetzt statt finde, und jetzt giebt's gewiß keinen Cato mehr, der den Jüngling deßwegen lobte, weil er ins Hurenhaus gieng, und die Weiber der Bürger unbetastet ließ. Die Religion der Römer (und dieses gilt von jeder andern, außer der christlichen) hatte die Festigkeit und die allgemeine Würksamkeit auf die Gemüther nicht, die sie Laster zu erstikken, und die Sitten zu reinigen fähig macht. Geschieht dieses bey uns, so haben wir es gewiß der Religion zu verdanken, deren geheiligte Wahrheiten den Mann, der sich sie eigen macht, so mächtig für Laster schüzzen. Aber werden auch die Laster, die die Weichlichkeit erzeugt, durch die Religion erstickt, liegt gleich jetzt nicht mehr in ihr der Stof zu Abweichungen von dem Gesetz, die die Ruhe ganzer Völker stöhren, so sind sie doch noch in manchem Betracht nachtheilig, die verfeinerten Sitten, und verbreiten Krankheiten über den vornehmern Theil der Menschen, die der geringe Mann nebst ihren Ursachen nicht kennt, und glücklich ist.

Man beschuldigt die Natur, daß sie viel schwache Menschen hervorbringe, die den ganzen Raum des Lebens nicht durchzulaufen fähig sind, und sieht hierbey weniger auf andere gleich wichtige Umstände. Sie verfehlt ihren Zweck gewiß selten, und vielleicht schreibt man ihr oft die Schuld zu, wo man blos das thörichte Verfahren der Menschen anklagen sollte. Ihr Gang ist fest, und sie strauchelt selten, weil sie sich gern selbst gleich bleibt. Blos wichtige Ursachen und ihre Kräfte übersteigende Eindrücke können machen, daß sie bisweilen nicht die heilsame, edelwürkende, vor die Menschen so gütige Mutter seyn kann, die sie so gern ist. Man handelt unrecht, wenn

man ihrer Ohnmacht die schwachen Geschöpfe zuschreibt, die mit dem Anbeginn ihres Lebens auch krank zu seyn beginnen, und oft bald in dem zu heftigen Kampf zwischen Leben und Tod unterliegen. Ich bin überzeugt, daß der Abweg, den sie bisweilen betritt, in den allermeisten Fällen sehr gering sey, aber auch kleine Abartungen läßt sie nicht oft, und größere noch seltener zu. Man hat, Dank sey es den würdigen Verbeßern der Kunst, die weibische Leichtglaubigkeit, den Aberglauben und die Thorheit kräftig beschnitten, und jetzt erzeugt die Natur keine so scheußlichen Ungeheuer mehr, als sie ehedem nach der Meynung der alten Weiber und der Aerzte that. Man muß erstaunen, wenn man die Schriften eines **Licetus**, eines **Schenk von Grafenberg**, und selbst auch die Geschichtschreiber des Alterthums lieſt, wie weit damals sich Männer haben verleiten laßen, die Gelehrte hießen. Aber wenn der Vater in der Jugend seine besten Säfte verschwendet hatte, wenn er ein heimliches Gift in seinem Körper trägt, welches auch unvermerkt würksam ist, und sich langsam dem ganzen Körper mittheilt, ist's da wohl Wunder, wenn er einen ausgemergelten Sohn zeugt, der bey der Geburt schon die Gestalt eines Greises hat? **Plutarch** hat bereits die Bemerkung gemacht, daß besoffne Väter dumme Kinder zeugen, und ich glaube diese Bemerkung durch einige sehr einleuchtende Fälle bestätigt gesehen zu haben. Ein neuerer sehr scharfsinniger Gelehrter, Herr **Klinkosch** sagt, daß mancher Mensch deßwegen dumm auf die Welt komme, weil sein Vater auch noch die letzten Monate vor der Geburt bey seiner Gattin dasjenige thät, was nur um Nachkommenschaft zu erzeugen gethan werden müße, und den zarten Bau des Gehirns bey seinem noch neugebohrnen Kind so mächtig anstoße, erschütterte und verderbte, daß

die Zerstöhrung des zarten Baues des Gehirns eine lebenslange, unheilbare Dummheit zurücklaße. Bey diesen Folgen liegt gewiß der Grund nicht in der Natur, so wie auch da nicht, wenn die Mutter vor ihr Kind, das ein Theil von ihr ist, und alle Veränderungen empfinden muß, die sie selbst empfindet, unbesorgt, den Leidenschaften Platz giebt, von einem heimlichen Gram verzehrt wird, oder wider alle Gebote der Menschheit sich den niedrigsten Lüsten, oder den grösten Ausschweifungen überläßt. Solche Kinder tragen nur zu oft die Last der Sünden ihrer Väter; sie gelangen selten zu dem ruhigen, hohen Alter, und entgehen sie auch in der Jugend der Gefahr ausbrechender Krankheiten, so müßen sie desto mehr leiden, wenn ihre Seele und ihr Körper durch stetige Arbeiten des Geistes angegriffen wird. Manche derselben sind so gar zu jedem Geschäft, welches Verstand erfordert, ungeschickt.

Eben so große Irrthümer begeht man ungestraft bey der Erziehung der Kinder. Diese, wenn eine falsche Zärtlichkeit zu viel Antheil an ihr hat, ist am ersten fähig, ihr unglückliches Opfer früh zum gewißen Raub des Todes zu machen. Geschieht dieses nicht; so facht wenigstens diese Zärtlichkeit den Funken an, und nährt ihn, der, wenn er zum Feuer wird, unter dem Nahmen von Schwäche, Kraftlosigkeit, und anderer Zufälle den Gang der Maschine hemmt, und wohl gar das Leben endiget. Es ist keine Beobachtung mehr wahr, als diese, daß je vornehmer der Mensch sey, je reicher seine Aeltern sind, je zärtlicher vor ihn Sorge getragen wird, je mehr man ihn einhüllt, um ihn vor der alleserfrischenden Kraft der Luft zu bewahren, je mehr man ihn vollfüllt, je feinere, ausgesuchtere Speisen man ihm reicht, aus Furcht den Magen zu erzürnen, er

desto mehrern und größern Ungemach ausgesetzt sey, und daß der zärtliche Sohn desto leichter gebrechlich, und jedem schädlichen Eindruck desto leichter unterworfen sey, je zärtlicher und empfindlicher die ungeschickte Erziehung seinen Körper gebildet hat. Die Beweise dieser Wahrheiten findet man bey den Kamtschadalen, den Lappländern, bey unsern Vätern, den alten Deutschen, und beym Landmann, deßen Sitten die Städte noch nicht verdorben haben. Süßmilch, dieser um die ganze Geschichte der Menschheit so sehr verdiente Gelehrte, fand, daß das Verhältniß der Sterblichkeit in größern Städten mit der Sterblichkeit in kleinern Städten und auf dem Lande in dem bewunderungswürdigsten Mißverhältniß stehe, daß allemal der einfach lebende Landmann länger lebe, glücklicher alt werde, weniger Krankheiten habe, und weniger Kinder einbüße, als der seine Kinder aus falscher Liebe zu sehr verzärtelnde Bewohner der Städte, der durch seine zu große Sorgsamkeit sich und der Nachkommenschaft schade.

Und nun kann ich behaupten, daß die erste Hauptquelle der Krankheiten, mit denen Gelehrte zu kämpfen haben, in den Folgen der zu sehr vernachläßigten vernünftigen Erziehung liegt. Das moralische derselben überlasse ich dem Weltweisen und dem Pädagogen, denn dieses gehört hieher nicht. Doch sind die Folgen der moralischen Erziehung auf den Körper oft merkwürdig genug, und nur zu oft schröcklich. Aber dieß muß ich sagen, daß Gelehrte deßwegen mit mehrern Unfällen zu kämpfen haben, und vielfältigere und mächtiger würkende Folgen ihrer Arbeiten erleiden müßen, wenn sie schon krank gebohren waren, oder in ihrer frühen Jugend zu zärtlich gewöhnet wurden. Auch leichte Arbeiten des Geistes strengen einen leicht beweglichen Körper stark an,

und werden sie anhaltend, diese Arbeiten, so ist gewiß der Fall selten, wo die zarte Maschine nicht bald abgenutzt werden, und unter der Arbeit erliegen sollte. Wenn auch oft hier die Natur viel thut, wenn auch bisweilen bey einem oder dem andern gute Säfte statt der bösen bereitet, die schwachen Werkzeuge durch die Zeit und andere günstigen Umstände stark werden, und die Natur sich auch hier der Zerstöhrung, die der Mensch an seinem Liebsten bewürken will, mächtig entgegen setzt, so geschieht dieß doch nicht immer; denn die Hinderniße, die ihr der, der sie verbeßern will, entgegen setzt, sind zu groß, und vor sie oft unüberwindlich. Auf diese Hülfe baue man also nicht. Denn ist's nicht thöricht, sich der Gefahr auszusezzen, in der man wahrscheinlich unterliegen wird, sich in ein Haus zu begeben, deßen schwacher Grund täglich dem Gebäude den Einfall droht, und es plötzlich in einen unförmlichen Steinhaufen verwandeln kann?

Endlich weiß man, und dieses bestätiget das Gesagte am triftigsten, daß der Mann, den die murrische Schikkung an einem niedrigen Ort hingeworfen hatte, sich aber durch seine Kräfte zur Sphäre der würdigern Gelehrten empor schwingt, gestärkt durch die rauhe unbarmherzige Erziehung, immer dem Ziel der Vollkommenheiten näher tritt, welches die Vorsehung dem Menschen hier bestimmt hat. Zwar liegt hiervon der wichtigste Grund in den natürlichen Fähigkeiten des Jünglings, in dem unwiederstehlichen Trieb sich glänzende Verdienste zu erwerben und große Thaten zu thun. **Cäsar** weinte, da er die Bildsäule **Alexanders des Großen** ansah, weil dieser in seinem Alter sich schon der Welt furchtbar gemacht hatte, er dagegen unthätig geblieben war, und **Thucydides** wurde als Knabe traurig, da er den **Herodot** seine

Geschichte bey den olympischen Spielen hersagen hörte. Aber wir wissen, daß die Seele mit dem Körper leidet, und wenigstens oft nachläßt, wenn der Körper schwach ist, oder auch wohl sich über ihre gesetzte Sphäre erhebt, und von kurzer Dauer ist. Ein großer Theil der künftigen Stärke des Körpers hängt von der einfachen, natürlichen Erziehung, und von der eingeschränkten Sorgfalt ab, die die beschäftigte Mutter auf ihr Kind verwenden kann. Ein solcher Gelehrter behält seine blühende Gesundheit, sein gestärkter Körper empfindet die Drangsale des gelehrten Lebens weniger; er kann dem Staat würksamer und länger nuzzen, sich edler mit der Verschönerung seines Geistes und der Ausbreitung seiner Erkenntniß beschäftigen, mit einem Wort, ein würdigeres Mitglied des Staats seyn, als der erstere.

Auch die gewöhnlichen Krankheiten der Jugend tragen zur künftigen Stärke und Schwäche des neuen Weltbürgers vieles bey. Wenn der Körper gesund ist, die Säfte wohlbeschaffen sind, die Erziehung vernünftig unternommen wird und äußerliche Umstände verhütet werden; so kommen die Veränderungen, die den Knaben zum Jüngling umbilden, langsam und unvermerkt; ist aber dieses nicht, so erfolgeu sie blos unvollkommen und ein solcher Mensch bleibt Zeitlebens ein Knabe in Betracht der Thätigkeit seiner Seele und der Stärke seines Körpers.

Dieses, die zum Nachtheil der Kosmopoliten zu hochgestimmte medicinische (denn diesen Nahmen hat sie) Erziehung, die in der allgemeinen Weichlichkeit der Sitten gegründet ist, ist die erste fruchtbare Ursache des Ungemachs, welches sich auf Gelehrte ergießt. Es ist Schade, daß man hier so wenig verhüten kann, und daß der Gelehrte, der von Jugend auf seinen verzärtelten Körper trägt, so selten

fähig ist, ihn zu verbeßern. Könnte dieß der Arzt; so bin ich überzeugt, daß die Gelehrten noch eben so gesund seyn würden, als sie es zu Zeiten des Pythagoras und des Sokrates waren. Das meiste, was die Kunst hier zu thun fähig ist, beruhet auf Rathschlägen zu einer vernünftigern Erziehung, deren viele gegeben sind, und wenige befolgt werden. Auch in öffentlichen Anstalten darf diese nicht verabsäumet werden, und die frische Jugendfarbe der kleinen hoffnungsvollen dessauischen Philantropisten zeigt, wie sehr der würdige Kurator des unser Jahrhundert vor andern auszeichnenden Instituts auch auf der medicinischen Seite vor seine kleinen Kosmopoliten sorgt.

Ein Mensch, der sich der Gelehrsamkeit widmen will, muß einen festen, gesunden Körper, und eine gesunde Seele haben. Es wäre sehr löblich, wenn man außer der Prüfung des Verstandes und der Fähigkeiten, die aber freylich oft manchem Dummkopf überlaßen, oft auch wohl gar nicht vorgenommen wird, auch den Körper der angehenden Gelehrten prüfen und untersuchen wollte, ob auch dieser fähig seyn werde, die ganze Last seines künftigen Zustandes zu ertragen. Freylich würde dieß nun ganz wegfallen, daß der Sohn des Gelehrten wieder ein Gelehrter, und der Sohn des Pfarrers wieder ein Pfarrer werden müße, wenn er auch nur den Verstand eines Bauren, und diesen nicht einmal hat. Aber diese Prüfung würde oft sehr partheyisch ausfallen, wenn man sie der Zärtlichkeit der Aeltern überliesse. Mich dünkt, die Sache sey so wichtig, daß sie die Aufmerksamkeit der Verwalter des Staats erfordert.

Diese erste Quelle der Krankheiten der Gelehrten ist sehr fruchtbar, und man kann sie mit dem grösten Recht vor diejenige halten, die die erste Anlage zu einem schwachen Körper giebt.

Sie ist der Zunder, an welchen auch geringe äußere Ursachen ankleben, und mit verstärkter Kraft fortwürken, und aus ihr kann man erklären, warum bald dieser, bald jener Theil des Körpers bey vielen besonders leidet, wenn andere scheinbar gesund sind. Man könnte sie, daß ich mich des Ausdrucks bediene, den die Arzneywissenschaft aufgenommen hat, die prädisponirende nennen.

Zweytes Kapitel.

Von den Arbeiten des Geistes.

Nie werden alle Theile unsers Körpers beym Arbeiten gleich stark gebraucht. Bey jeder Lebensart wird ein Theil des Körpers mehr, als der andere angestrengt, und jede Kunst erfordert bald eine größere Bewegung der Hände, bald der Füße, und bald ein starkes Bestreben des ganzen Körpers. Theile, die am meisten, und stärker ermüdet werden, als die andern Glieder des Thiers, leiden eher, weil sie die Folgen der Anstrengung am ehesten empfinden. Aus dieser fruchtbaren Quelle entspriesen alle Krankheiten der Künstler, und auch selbst ein großer Theil des Ungemachs der Gelehrten, welches entsteht, weil die Werkzeuge der Seele zu stark arbeiten, und der übrige Körper meistens in Ruhe ist. Diese Anstrengung, die so leicht widernatürlich wird, ist nach Beschaffenheit der Umstände zwar bald eher, bald später fühlbar, und würde sammt allen Krankheiten der Gelehrten noch ausgebreiteter seyn, wenn dieser Nahme auf wenigere eingeschränkt würde, und nicht jedem Dummkopf, wenn er höchstens drey Jahre auf der Universität zugebracht, der Titel eines hochgelahrten Herrn zu freygebig beygelegt würde. Solchen Geschöpfen

müßen nun freylich wohl die Krankheiten des gelehrten Standes fremd seyn. Es scheint heut zu Tage zur Gewohnheit geworden zu seyn, daß jeder Gelehrte über Krankheiten klagt; der wahre, weil er sie würklich empfindet, und der eingebildete, weil er diesen Nahmen blos durch Krankheiten dieses Standes bey den meisten verdienen kann. Ich kenne manchen vierschrötigen, mit seinem dikken Bier fettgemästeten Dorfpfarrer, der blos deßwegen als ein sehr fleißiger Gelehrter betrachtet wird, weil er die Hypochonderie, ein Uebel, welches sich manche einbilden, und wenige empfinden, zu haben vorgiebt.

Ohne Denken, ohne Aufmerksamkeit, ohne Urtheil, und selbst auch ohne die Mitwürkung der Einbildungskraft kann kein Studieren statt finden. Durch die Sinne bekommt der Mensch Begriffe in seine Seele, die leer war, da er gebohren wurde. Durch den Anstoß des Nervensaftes werden sie der Seele zugeführt, und nehmen ihren Sitz in einem der feinern Theile des Gehirns, der wohl derjenige seyn muß, durch den die Seele würkt, nemlich in dem allgemeinen Zusammenfluß der Sinnen, welcher der Sitz der Seele ist. Die Weltweisen haben scharfsinnig geschlossen, daß dieser Theil aus einer unendlichen Menge von Fasern bestehe, und außerdem, daß diese Fasern wegen ihrer Feinheit nicht in die Sinne fallen, und daß uns selbst der Vereinigungspunct der Nerven unbekannt ist, läßt sich wider diesen Satz nichts erhebliches einwenden. Jede dieser bis ins unendliche vervielfältigten Fasern scheint einem Bild einer Idee bestimmt zu seyn, welches, wenn es mit einer gewißen Heftigkeit empfangen worden, einen heftigen Eindruck in die Faser macht, und lang rege bleibt. Nach und nach vertilget die Zeit, und die An-

kunft

kunft neuer Ideen die alten, die der Seele nicht mehr lebhaft sind, und die durch die Einbildungskraft, oder durch ähnliche Begriffe wieder rege, und durch die Aufmerksamkeit der Seele lebhaft gemacht werden müßen. Wenn die Seele denkt, wenn sie aufmerkt, urtheilt, oder die Einbildungskraft anstrengt, so muß sie würken, und zwar immer durch das Gehirn, und besonders durch die zärtern Fasern des allgemeinen Sammelplazzes der Sinnen.

Ich glaube nicht zu irren, wenn ich diese Würkung unserer Seele auf eine Spannung einschränke, die bis zum Grad der Erschütterung bey heftigen Arbeiten des Geistes in die Höhe zu steigen fähig ist. Jede Idee macht diese bald lebhafte, bald minder lebhafte Veränderung in den Hirnfasern, und je stärker sie ist, je anhaltender die Seele denkt, und aufmerkt, je stärker die Eindrükke der Begriffe sind, die der Seele zugeführt werden, desto größere Folgen müßen nothwendig davon erwartet werden können.

Kein Theil in unsern Körper bleibt lange angespannt, ohne daß nicht seine Kraft ermüden sollte, und die Kraftlosigkeit des Theils wird desto größer, je stärker die Spannung, und die auf sie folgende Ermüdung war. Man kann nicht zweifeln, daß dieses allgemeine Gesetz der Natur nicht auch bey den Werkzeugen der Seele Statt finde, und die Erfahrung spricht vor die ungezweifelte Wahrheit dieser Meinung. Es wird gewiß auch der geübteste Gelehrte, dem das Studieren zu einer Art von Gewohnheit geworden zu seyn scheint, nicht anhaltend arbeiten können, ohne eine gewiße Schwäche, oder eine Kraftlosigkeit im Kopf zu empfinden, und oft entsteht nach dem anhaltenden Fleiß eine Art von Unvermögen zu neuen Arbeiten, welches kein Mittel, als Zeit und Ruhe zu heben fähig sind.

Zuweilen

Zuweilen verhindert zwar die gute Leibesbeschaffenheit und die natürliche Stärke des Körpers, daß der Gelehrte auch diesen Nachtheil weniger, als gewöhnlich empfindet, allein er gehört doch immer unter diejenigen Folgen der Kopfarbeit, die unter allen Unfällen der Gelehrten die allerbeständigsten sind. Ist der Körper schwach, oder fängt der Gelehrte die Arbeiten der Seele schon wieder an, nachdem er kaum von einer heftigen Krankheit befreyet worden war; so ist dieser Nachtheil desto größer, und man hat beobachtet, daß das schleichende Fieber, welches einen geschwächten Körper so gern befällt, alsdann in einem auf diese Art erschöpften Körper eine desto mehr tödtende Kraft geäußert hat, wenn er die Arbeiten zu bald anfieng, die ihm seine schwächliche Gesundheit noch zu verschieben befahl.

Einige Menschen sind einer stärkern Bewegung der Fasern fähig, als andere, und von dieser verhältnißmäßigen Beweglichkeit hängt bey jedem Thier das ab, was man Geschwindigkeit und Lebhaftigkeit nennt. Auch unter Gelehrten giebt es Personen, von denen man sagen kann, daß sie niemals studieren. Die Fasern ihres Gehirns sind zu hart, und der feinern und stärkern Bewegungen, wenigstens bey gemeinen Eindrükken nicht fähig, und diese, weil sie ihren Geist weniger anstrengen, müßen auch nothwendig weniger Nachtheil von all ihren Beschäftigungen der Seele zu befürchten haben. Aber dagegen giebt es andere, die auch die leichteste Uebung ihrer Seele so sehr entkräftet, daß sie nie eine Stunde lang anhaltend auch leichte Arbeiten verrichten können, ohne die offenbarsten Folgen davon zu empfinden. Ich kenne einen Schulmann, den das Verbeßern der Ausarbeitungen seiner ihm untergebenen Jugend so sehr schwächt, als den Kritiker seine

neuen

„neuen Muthmaßungen, und der bey der Erklärung des Phädrus so sehr ermüdet, als der Philosoph, der neuen Wahrheiten nachgrübelt.

Die Ermüdung der Werkzeuge der Seele zeigt sich am ersten durch eine gewiße Unthätigkeit derselben. Das Denken wird dem auf diese Art leidenden Gelehrten beschwerlich, oder wohl gar unmöglich, der Kopf leer, und die Stärke des Urtheils und der Einbildungskraft wird schwach. Dem mit den größten Fähigkeiten begabten Gelehrten fehlet das Vermögen auch gemeine Sachen zu fassen und zu beurtheilen, wenn er ermüdet ist. Andere verfallen nach dem Studieren in einen Zustand, wo der Geist ganz und gar unthätig, und sie sich selbst nicht ganz bewußt sind. Ihr Gesicht ist gespannt, und scheint die tiefste Beschäftigung des Geistes anzuzeigen. Bey solchen Personen kann man fast allgemein glauben, daß sie wegen der großen Entkräftung eben nichts denken, wenn sie ganz Gedanken zu seyn scheinen. Bisweilen, aber seltener, beobachtet man ein gleiches nach einer heftigen Arbeit des Körpers. Doch giebt es zuweilen Gelehrte, die nach einer ihre Kräfte nur etwas übersteigenden Bewegung des Körpers in den gleichen Zustand verfallen, wo der ganze Körper angestrengt ist, und die starren Augen einen tiefdenkenden Mann anzeigen, der eben kaum seiner selbst bewußt ist.

Unsere Seele würkt unaufhörlich auf den Körper, und dieser auf die Seele. Es ist zweifelhaft, welcher Theil von diesen zweyen hier den andern übertreffe, und einige haben die Würkungen des Körpers auf die Seele vor größer gehalten, als die entgegengesetzten. Stahl dagegen schrieb alle Handlungen des Körpers der Seele, und den eigenen Kräften desselben nichts zu. Im völlig ent-

gegen-

gegengesetzten Fall scheinen unsere neuern Aerzte in den nemlichen Fehler zu verfallen, der an Stahls Lehrsäzzen so sehr merklich ist. Dieser schrieb alles der Seele zu, und mancher zu sehr modernisirte Arzt hält den Körper vor eine Maschine ohne Seele. So viel ist immer gewiß, daß man bey der Untersuchung dieses Umstandes auf die Kräfte sehen muß, die dem Körper, und auf die, die der Seele eigen sind. Die körperlichen kennen wir halb, und ihre Erscheinungen, die die Erfahrung lehrt, mehr, als ihre nähern Ursachen. Wir wißen, daß die Muskeln eines Thiers reitzbar sind, und daß ohne Reitzbarkeit der Faser die Seele auf den Körper nicht würken könne. Aber bey den Kräften der Seele verlaßen uns selbst nicht selten, selbst die Phänomene. Wir kennen die Würkungen des Zorns, der Liebe, und der andern Leidenschaften, die der Körper empfindet; wir wißen, daß die Leidenschaften die Maschine bisweilen beym ersten Anstoß zerstöhrt haben. Aber wie geschah dieses? Eine Frage, die gewiß Niemand eher wird genugthuend beantworten können, als bis er weiß, warum der Zorn besonders auf die ersten Wege und auf die Galle würkt, und die Säfte giftig macht. So lang wir diese Kräfte nicht ganz kennen, so lang uns das gegenseitige Verhältniß der Kräfte beyder Theile des Menschen noch nicht völlig bekannt ist, so lang werden wir uns hier immer nur noch mit dem Wahrscheinlichen beruhigen müßen, und bis dahin können wir immer behaupten, daß die beyden Klaßen von Kräften aufs innigste mit einander vereinigt sind, daß die eine der andern genau untergeordnet ist, und daß auf die Kräfte des Körpers in Krankheiten so wohl, als in gesunden Zustand mehr ankommt, als auf die Kräfte der Seele, deren Würkung, wenn die Reitzbarkeit fehlt, aufgehoben ist.

Durch die Nerven wird der Geist an den Körper gebunden, und durch diese findet die so wunderbare Gemeinschaft des Geistigen mit dem Körperlichen, des Materiellen mit dem Immateriellen statt. Ihre allgemeine Ausbreitung, ihre beständige Würkung, die Empfindung und Bewegung hervor zu bringen ist bekannt. Auch dieses weiß man, daß sie das Werkzeug der Sinne sind, und daß ohne sie keine Empfindung, und kein Bewußtseyn neuer Ideen in der Seele Statt finden könne. Von der Art kann ich hier nicht reden, wie sie würken. Gut genug, daß wir die Erscheinungen am genugthuendsten erklären können, wenn wir ein flüßiges, höchst feines, halbgeistiges, äußerst bewegliches Wesen annehmen, durch welches die Seele den Körper beherrscht, und von dem Körper Befehle annimmt, und dieses Wesen ist in den Nerven enthalten. Blos durch ein so beschaffenes Mitteldinq können wir die unbeschreiblich kurze Zeit, die zwischen der Empfindung und dem Bewußtseyn der Seele Statt findet, und die so plötzliche Würkung der Seele auf den Körper erklären.

Die Herrschaft der Nerven über den Körper ist unbeschreiblich groß, und man behauptet mit dem grösten Recht, daß sie der vornehmste Theil der thierischen Maschine sind. Keine Verrichtung des Körpers findet ohne Nerven statt, und das so äußerst reitzbare Herz schlägt nach Hallers Beobachtungen langsamer, und verliert endlich seine ihm eigene Kraft, wenn seine Nerven zerstöhrt sind. Eben dieses findet bey dem Magen, und bey jedem andern Theil des Körpers statt. Seit vielen Jahren wurde schon ein Frauenzimmer von einem Mangel der Verdauungskräfte, und den damit verwandten Uebeln geplagt. Die widerspänstige Krankheit machte jede Hülfe der Kunst

ver-

vergebens, und kein Arzt konnte ein genug würksames Mittel ausdenken, welches die Krankheit nur zu lindern fähig gewesen wäre. Endlich bemerkte man einen bisher ungesehenen Knoten am Hals, man vertilgte diesen durch den Schnitt, nicht der Verdauung wegen, sondern weil er widernatürlich war. Sogleich nach der Vertilgung des Auswuchses kamen die Kräfte des Magens wieder, und hier hatte die harte Geschwulst die Nerven, die zu ihm hinabsteigen, zusammengedruckt, und ihren Einfluß aufgehoben. Oft empfindet nicht blos der Magen, nicht das Herz allein, sondern die ganze thierische Maschine, daß der Einfluß der Nerven unordentlich sey; und daraus ist die Allgemeinheit der Krämpfe, der Troß von Zufällen, die Hypochonderisten plagen, und eine Menge andere Erscheinungen im Körper zu erklären.

Wenn das Gehirn leidet, und dieß geschieht bey den Arbeiten des Geistes, so leiden die Nerven, und durch diese wird die ganze Maschine bald mehr, bald weniger mitleidend. Alle Nerven entspringen aus dem Gehirn, und zwar aus dem innern, feinern Theil desselben, theilen sich in die feinsten, oft dem bloßen Auge zu zarten Aeste, und das Band ist also unmittelbar. Nun leidet das ganze Thier; und ist jeder Theil einer unangenehmen Empfindung fähig, in welchem sich die zärtesten Nervenäste ausbreiten. Auch der Saft, den die Nerven führen, muß an dieser Veränderung Theil nehmen, da dieser das Mittel ist, durch welches die Nerven würksam sind. Es ist wichtig, diese Veränderungen näher zu untersuchen, da sie zu den erstern, derer gehören, die die Gelehrsamkeit so oft zur Plage machen.

Wenn das Gehirn einmal geschwächt ist, so breitet sich die Kraftlosigkeit über den ganzen Körper aus. Die Muskelfaser verliert einen großen Theil von ihrer Stärke, und wegen der Erschöpfung der Lebensgeister nimmt uns nun auch die gelindeste Bewegung mehr Kräfte, als uns sonst keine heftigere genommen haben würde. Eben hierinn liegt der Grund, warum mancher Gelehrter, der, ehe er diese Lebensart erwählte, stark war, nun so schwach wird, wie ein Weib. Einige Theile, wie der Magen, leiden am meisten, weil dieser noch durch die sizzende Lebensart, durch die schlecht gewählten Speißen, und durch viele andere Umstände verletzt wird. Diese Folgen kommen theils von dem Verlust des Nervensaftes, theils von der unordentlichen Bewegung deßelben. So wie auf eine anhaltende Arbeit des Körpers eine lebhaftere Bewegung der Säfte erfolgt, die Ausleerungen stärker, und besonders der Schweiß vermehret wird; eben so vermehren anhaltende Arbeiten der Seele die unordentliche Bewegung des Nervensafts, treiben einen Theil deßelben aus dem Körper, und einen andern Theil verbraucht die Arbeit selbst. Ohne diese Zerstreuung dieses ben Saftes anzunehmen, würden wir nicht erklären können, warum den durch seine Arbeiten sehr entkräfteten Gelehrten etwas Wein, Caffe, oder auch selbst ein einziger Bißen Brod plötzlich stärkt, und wieder zu neuen Arbeiten geschickt macht. Es ist glaublich, daß das Wenige von dem genoßenen Wein, daß die geringe Menge von dem stärkenden Nahrungsmittel nicht anders würke, als daß sie den durch die Arbeiten des Geistes in zu starker Menge verbrauchten Nervensaft wieder ersezt, und die erschlafften Gefäße, die ihn führen, wieder vollfüllt. Die Folgen dieses Verlustes verdienen auf keine

Weise

Weise den Nahmen der Unbeträchtlichen. Sie sind oft sehr groß, und die gemeinste derselben ist die Müdigkeit, die wir auch von der zu starken Ausspannung der Fasern des Gehirns entstehen sahen, und die oft der Ohnmacht nahe kommende Kraftlosigkeit, die die Folge einer jeden zu starken Ausleerung ist. Ein Uebel, welches oft Gelehrte vor größer betrachten, als alle andere, weil es die Seele zum Denken unfähig macht, wo sie es am wenigsten seyn sollte, ist die Unthätigkeit des Geistes, die aus dem Mangel desjenigen entsteht, was die Thätigkeit der Fasern erhält, und sie lebhaft macht. Endlich liegt in dieser Verdunstung auch der Grund zu der Schärfe des Nervensaftes, und zur Zähigkeit dieser halbgeistigen Feuchtigkeit, deren Ursache der Ueberfluß der dikkern, und der Mangel der feinern flüßigern Theile deßelben ist. Die Aerzte wißen, daß das langsame Nervenfieber von jedem, was den ganzen Körper und besonders die Nerven stark erschöpft, erzeugt wird, und Huxham sagt, daß anhaltende Traurigkeit, tödende Furcht, und beständige Beschäftigungen der Seele die häufigsten Ursachen dieser auch in unserm Klima nicht seltenen, und in Engelland so allgemeinen Krankheit sind, und ihr Wesen besteht gewiß mehr in einem Mangel, oder in einer scharfen, reitzenden zähen Beschaffenheit des Nervensaftes, als in jeder andern übeln Beschaffenheit der gröbern Säfte des Körpers. Sie so wohl, als die ihr ähnliche Nervenschwindsucht, gehört unter die Krankheiten, die langsam, aber sicher töden, und deren Ursachen daher desto mehr zu vermeiden und zu fürchten sind.

Von der Spannung der Hirnfasern, die die Nerven mitleidend macht, entsteht oft eine Anlage zu den beschwerlichsten Krämpfen. Wir wißen, daß durch den An-

stoß des Nervensafts die Seele auf den Körper, und dieser auf die Seele würkt, und die Würkungen deßelben sind bald lebhafter, bald schwächer. Ist er zu stark, und fließt der Nervensaft zu gewaltig in die Muskeln, so wird die Reitzbarkeit derselben rege gemacht, und es entstehen Krämpfe. Außer dem weiblichen Geschlechte dem die Natur überhaupt eine stärkere Empfindlichkeit gegeben hat, als den Mannspersonen, ist der Gelehrte zu diesen mehr geneigt, als jeder andere Mensch. Bey der vielfachen Spannung der Hirnfasern, die diesen edlen Saft verfeinern, und selbst brauchen, wird seine Bewegung schneller, und sein Einfluß unordentlicher. Es giebt Gelehrte, die auch bey leichten Arbeiten des Geistes in ein beschwerliches Zittern der Glieder verfallen, deßen Grund in der angeführten Veränderung zu suchen ist. Bey andern werden die Krämpfe heftiger und sichtbarer. Auch die starke Anlage zu krampfhaften Krankheiten, die bey jedem statt findet, der anhaltend studiert, ist von dieser Unordnung herzuleiten, und diese ist die erste Quelle der so sehr gefürchteten, berüchtigten Gelehrtenkrankheit, der Hypochonderie.

Dieses sind die nächsten Würkungen der Arbeiten des Geistes, die sich über den Kopf, und von diesem über die ganze Maschine verbreiten. Eben diese sind auch die häufigsten, und diejenigen, die wegen ihrer Allgemeinheit am meisten zu fürchten sind. Aus ihnen entspringen, wie aus der Büchse der Pandora eine Menge von andern Unfällen, mit denen Gelehrte zu kämpfen haben. Einige der erstern waren nur gefährlich, und machten das Leben traurig; andere tödeten langsam. Die dagegen, die wir nun beschreiben wollen, hemmen oft den Lauf der Maschine plötzlich, und sind daher wich-

tig

tig genug, um unsere ganze Aufmerksamkeit rege zu machen.

Jeder Theil, der gereitzt wird, wird von mehr Säften überströhmt, als andere. Diesen Lehrsatz haben die Aerzte so allgemein angenommen, daß er wie viele andere, die oft, aber nicht immer wahr sind, das Freyhaus der gröbsten Unwißenheit geworden ist. Er würde vielleicht allgemein seyn, wenn keine Uebereinstimmung der Theile in dem Körper statt fände, und wenn sich nicht bisweilen in einem andern Ort der Reitz, in einem andern dagegen der verstärkte Zufluß der Säfte offenbarte. In unserm besondern Fall bestätigen Beobachtungen die Wahrheit dieses Sazzes, und hier kann er die feste Stüzze seyn, auf der wir fortbauen müßen. Zu jeder Beschäftigung des Geistes wurde eine Veränderung der Fasern des Gehirns erfordert, die wir mit dem Nahmen einer Spannung belegten. Schon diese anhaltende Spannung, die dem Gehirn so wenig natürlich ist, als unserer Hand die anhaltend fortdauernde Bewegung, ist Reitz, und noch mehr die davon entstehende unordentliche Bewegung des Nervensaftes, der unter dem anhaltenden Denken bald dahin, bald dorthin mit der unbeschreiblichsten Geschwindigkeit bewegt, und durch unbegreiflich geschwinde Vibrationen von einem Theil in den andern getrieben wird. Diese so mächtige Veränderung setzt das Gehirn so wohl, als den übrigen Körper in eine unordentliche Bewegung, und von dieser hängt der starke Strom der Säfte nach dem Gehirn der Gelehrten ab. Anfänglich ist dieser Zufluß so wenig beträchtlich, daß nur eine sehr spät auf das anhaltende Studieren folgende Umnebelung der Verstandskräfte sein Daseyn kund thut; und in diesem Fall verschwindet er mit seinen Folgen sehr bald. Mit

der Zeit erleichtert die häufige Wiederholung der Ursache sein Entstehen ungemein, und nun bedarfs blos einer leichten Unordnung im Studieren, und der nehmliche Zufluß ist mit allen seinen Folgen in einem höhern Grad zugegen. Jetzt wird er gefährlich, und jetzt kann er noch gehoben werden, weil er der Natur noch nicht zur Gewohnheit geworden. Die leichtesten und würksamsten Mittel will ich unten angeben. Werden die Beschäftigungen der Seele noch länger mit gleichem Eifer fortgesetzt, so wird dieser Zufluß anhaltend, und nun ist er die beständige Plage des Gelehrten, und nur zu oft die Ursache seines Todes. Anfänglich zeigt er sich blos durch eine Verdunkelung der Verstandskräfte und durch eine verstärkte Wärme im Kopf, die die Thätigkeit der Seele mächtig unterdrückt. Auch die fliegend rothe Farbe der Wangen, die aufgeschwollenen Adern des Gesichts, die Röthe der Augen zeigen von ihm. Die Unterdrückung der Thätigkeit der Seelenkräfte artet, wenn das Uebel stärker wird, in einen Schwindel aus, den ein bis zum Unwillen verstärktes Gehör, ein Ohrenbrausen, und die vor den Augen fliegenden Funken vorher verkündigen und auf diesen folgt meistens ein nur selten heilbarer Schlagfluß.

Unter dieser letzten und schwersten Folge der zu lang anhaltenden Arbeiten des Geistes erliegen besonders diejenigen Gelehrten, die die Natur, oder die Erziehung zu fein gemodelt hatte, die einen fetten Körper schleppen, und blutreich sind. Wenn nehmlich die Gefäße im Gehirn zu sehr strozzen, oder wenn sie gar die Feuchtigkeit, die sie führen ins Gehirn ausgießen, so preßt in beyden Fällen der Druck die benachbarten Theile, hemmt das Bewußtseyn und die Empfindung, und der Mensch fällt halb

tod zu Boden. Von dieser gefährlichen Krankheit genesen nur wenige ganz, und wenn sie sich einmal gezeigt hat, so ist der Mann in steter Gefahr des Todes. Mancher ist hier am dritten Anfall erlegen, nachdem er die ersten überstanden, und sich vor befreyt gehalten hatte.

Wäßerichte Schlagflüße scheinen bey Gelehrten häufiger Statt zu finden, als bey andern, und auf den Lande nicht so oft zu töden als bey den Bewohnern der Städte. Wir konnten oben schon bemerken, daß das Blut des Landmanns im Ganzen beßer ausgearbeitet sey, daß bey ihm der Schleim selten, bey dem sich wenig bewegenden Vornehmen dagegen häufig überwiege, und es ist gewiß daß man in den Städten mehr bleiche, blutlose, träge Geschöpfe antrifft, als auf dem Lande, deßen Bewohnern, wie jener alte weise Mann sagt, die Vorsicht den Mangel an Bequemlichkeiten reichlich durch das unschätzbare Gut der Gesundheit vergolten hat.

Eine zweyte, aber minder häufige Folge des zu grossen Strohms der Säfte nach dem Kopf ist die Lähmung, die besonders das Alter der Gelehrten beschwerlich macht. Sie hat eben so, wie der Schlagfluß eine widernatürliche Materie zum Grund, die die Nerven drückt, und die freywillige Bewegung bald ganz, bald dagegen nur unvollkommen hebt. Sie ist eine sehr gemeine Folge des Schlagflußes, und schon in diesem Betracht furchtbar genug, weil sie sich bey dem durch viele ungünstige Umstände geschwächten Gelehrten schwerer, als bey andern Menschen heben läßt.

Alle beweglichen Theile des Körpers sind einer Ueberspannung fähig, wenn sie über ihre Gränzen gespannt,

und über ihr Vermögen gereitzt werden. So bald dieses geschieht, verlieren die Fasern all ihre Kraft, und der Theil ist wie bey einem Toden, aller seiner Würksamkeit beraubt. Auch die tode Kraft der Faser, die Elasticität schwindet. Die gröbern Theile des Körpers so wohl, als die feinern werden auf diese Art unwürksam. Tycho de Brahe, dieser vortreffliche Astronom mußte sterben, weil die zu große Menge von Urin seine Harnblase zu sehr ausgedehnt, oder überspannt hatte, und seine zu große Schamhaftigkeit war die Ursache dieser Zurückhaltung, und seines Todes. Den völlig gleichen Zustand beobachten wir in dem weiblichen Geschlechte bey der Gebährmutter, deren Blutflüße, wenn sie von dieser Ursache entstanden, die tödlichsten sind. In seltenern Fällen wird auch der Magen überspannt. Erscheinungen, die man bey dem allzuthätigen Theil der Gelehrten entdeckt, laßen uns nicht zweifeln, daß ein gleiches auch bey den Fasern des Gehirns geschehe. Es hat Menschen gegeben, die die Natur mit dem trefflichsten Gedächtniß begabt hatte, deßen sie auf einmal plötzlich verlustig wurden. Ein gleiches hat man bisweilen bey der schärfsten Beurtheilungskraft wahrgenommen, die plötzlich in die äußerste Dummheit, oder in eine kindische Faseley verwandelt wird, wenn sie auch vorher noch so lebhaft, und noch so groß war. Schwärmerey, Enthusiasmus, und jede ausschweifende Denkungsart ist immer der erste Grad dieser Ueberspannung, und zeigt traurige Aussichten auf die Zukunft des Gelehrten, der zu dieser verderblichen Ursache ist.

Nach lang anhaltenden hizzigen Krankheiten ist ein gleicher Mangel der Seelenkräfte oft beobachtet worden. Seine Ursachen sind hier die nemlichen, nemlich eine Unthätig-

thätigkeit der Werkzeuge, die die Ueberspannung der Fasern, oder die allgemein über den Körper ausgebreitete Schwäche erzeugt hat. Oft ist dieses Unvermögen der Seele bis zu einer erstaunlichen Höhe gestiegen, und auch hier hat das Gedächtniß am meisten gelitten. Ich kenne einen würdigen Prediger, der die poetischen Schriften der Neuern, besonders des Gellerts und des Lavaters sich so eigen gemacht hatte, daß er sie, ohne anzustoßen, aus dem Gedächtniß frey hersagen konnte. Er verfiel in ein Faulfieber, welches die Würkungen seiner Seele erstickte, und nach dem Ablauf der Krankheit war er nicht fähig sich einer Stelle aus den Gedichten zu erinnern, und er wußte nur sehr dunkel, daß er sie einst gelesen habe. Er las sie von neuen, und wurde ein so enthusiastischer Bewunderer dieser Dichter, als er vorher gewesen. Sein sehr schwaches Gedächtniß macht ihm noch jetzt die Hauptbeschäftigung seines Amtes unmöglich, die Kraft zu urtheilen hat wenigstens noch einen Theil ihrer vorigen Stärke. Der Gelehrte Fuldaische Arzt, Herr **Weikard** erzählt ein sehr merkwürdiges Beyspiel dieser Art. Ein junger Mensch zeigte alle Fähigkeiten des Verstandes, und seine Kenntniß von der Musik, die er sich erworben hatte, war sehr groß. Sogar sein Nahme war ihm nach den überstandenen heftigen Anstoß einer hizzigen Krankheit unbekannt, die Straßen der Stadt, in der er gebohren war, fremder, als jedem Fremdlinge, und seine Kenntniß der Musik so sehr verschwunden, daß er wieder ein Anfänger werden, und die Zeichen der Töne lernen mußte. — Einem von einer Krankheit genesenen Frauenzimmer war es lange unbegreiflich, daß ihre Freundin tod war, und diese war gestorben, da bey ihr nichts widernatürliches mehr, als die Schwäche zugegen war.

Was

Was Krankheiten thun, dieß thut in unserm Fall die zu lange fortgesetzte Anstrengung des Geistes. Es hat Gelehrte gegeben, die nach übermäßig anhaltenden Arbeiten des Geistes ihr Gedächtniß verlohren, andere, die nach der Ueberspannung die Beurtheilungskraft fast ganz verlaßen hat. Der verständigste Gelehrte wird mit dem früh ankommenden Alter ein Kind, der vernünftigste Mann wird abergläubisch, und hört die Weibermärchen mit Vergnügen an, die er sonst verlachte; der Erzheterodox wird rechtgläubig, und der Weise vor seinem Tod ein eben so geschäftiger Anbeter der Dummheit, als der niedrige Pöbel in seinen gesunden Tagen nimmer ist. Diese wichtigen Veränderungen sind dem Alter sehr gemein, und ein Gelehrter, der im Alter die nemliche Denkungsart, so gar, wie schon Soranus im Leben des Hippokrates erwähnt die nemliche Schreibart behält, die er in seiner Jugend hatte, ist immer selten. Geschieht es von ohngefähr, daß das Alter dem Zweifler seine Zweifel benimmt, und daß der Mann, der in seiner Jugend keiner Religion anhieng, nun ein eifriger Verehrer derselben wird, so sezzen die den Fall des christlichen Glaubens zu ängstlich befürchtenden Gottesgelehrten, alle diese Würkungen auf die Rechnung der lebendigen Kraft der Religion, die doch meistens Folgen des Alters, und anderer Umstände sind. Man hat so gar Beweise der Wahrheit des christlichen Glaubens aus diesem Umstand hergenommen, deren Grundsäulen aber sehr schwach sind, weil sie blos auf ungewißen Begebenheiten, und auf den Veränderungen der sich zum Absterben neigenden Natur beruhen. Die vortrefflichen Schriften eines Leß, eines Nößelt, und vieler andern verdienten Gottesgelehrten enthalten ein Gleiches, und Beweise, die auf einen festern standhaf-

tern,

tern, und vernünftigern Grund gebauet sind, als diese. Endlich ist auch selbst der Nachtheil der der Religion von den Freygeistern, und der Vortheil, der ihr von der Bekehrung solcher Menschen zugewachsen, die ihr im Anfang völlig entgegen waren, im Alter dagegen mit einer gewißen Schwermerey anhiengen, sehr gering. Solche Leute wißen selten Maas zu halten. Sie sind wie ein gereiztes zaumloses Pferd, rennen unbedachtsam von einem Winkel in den andern, und thun entweder des Bösen, oder wie der weise Salomo mit wahren Recht sagt, auch des Guten selbst zu viel.

Das meiste kommt bey diesen Veränderungen auf das Maas der Ueberspannung an. So wie bey dem Körper ein kleiner Reitz die gemeine Empfindung höher stimmt, und sie zur Wollust macht, ein größerer dagegen die Ursache des Schmerzens ist; eben so ist es auch bey der Seele, und ihren Organen. Eine zu starke Anspannung macht sie unthätig, und der Mensch wird ein Kind. Eine schwächere macht sie zu Schwärmern, zu Menschen die immer durch ihre Schwärmerey mehr ausrichten konnten, als der kaltblütige Philosoph durch die triftigsten Gründe, durch die strengste Ueberzeugung, und durch seine ganze Vernunft vermochte.

Man hat ganz Recht, wenn man diese Krankheiten vor solche hält, wider die jede Hülfe der Kunst unnütz ist. Krankheiten, die die Natur, um sich aufrecht zu erhalten, erzeugt, und die Länge der Zeit sind die besten Mittel, diese Ueberspannung zu heben. Ich habe oft die Bemühungen der Aerzte mit wahrem Mitleiden angesehen, die ihre auf diesem Weg zu Halbmenschen gewordene Kranke, denen der Verstand mangelte, durch starke

flüchtige

flüchtige Kräuter, und durch eine Menge von wohlriechenden Wäßern zu heilen gedachten. Hätten sie gewußt, wie wenig hier die Arzneywißenschaft vermag, so würden sie gewiß der Zeit und der Natur alles überlaßen haben. Der Einfluß einiger krampfhaften Krankheiten auf die Seele ist sehr groß, und nur zu bekannt. Man findet selten einen an der fallenden Sucht Kranken, der nicht wenigstens einen Theil seiner Seelenkräfte verlohren hätte. Die Kriebelkrankheit macht nach **Leidenfrosts** und **Taubens** Beobachtung die Leute hornbumm, und andere Krämpfe, die Katalepsis, und selbst die gemeinen Convulsionen haben noch die unsichtbare Würkung, daß sie die Empfindungen in Unordnung bringen. Entweder sie unterdrücken sie, oder sie stimmen sie zu hoch, bemächtigen sich der Einbildungskraft, und nun sieht ein solcher Unglücklicher, Teufel, die in ihn fahren, aus ihm reden, ihn besizzen, die Regierer aller seiner Handlungen sind, und die Beystehenden stehen starr da, und beschweren den Teufel. Blos die Stimmung, kleine vorhergegangene Umstände, oft die natürliche Denkungsart, bildet die andern auf die gleiche Art behafteten zu Enthusiasten, zu Sehern unsichtbarer Dinge um, die sich mit den Geistern und dem Heiland selbst auf eine unüberschwengliche Art vereinigt zu seyn dünken. Ich kenne Anhänger einer blos auf Gefühle eingeschrenkten christlichen Sekte, die die Vereinigung Christi mit den Seelen auch körperlich zu genießen meynten, die Gott sahen, und die Herrlichkeit einer solchen Verbindung auf eine unaussprechliche Art empfanden. Es ist bekannt; daß man noch jezt die leztern vor heilige, gottselige Menschen, vor Inspirierte hält. Die erstern hielt man ehedem vor bezaubert, und ihre Krankheit vor Würkungen der teuflischen Kunst, der Hexerey.

Mir

Mir ist's immer unbegreiflich gewesen, wie man sich von dieser Denkungsart so weit habe können verleiten lassen, wie man den Schein, den Betrug, und die natürlichen Ursachen der Begebenheiten entweder nicht habe einsehen wollen, oder nur mit Mühe eingesehen habe. Einige falsch verstandene Stellen der Biebel gaben den Ton an, die Erklärung derselben gieng, wie gewöhnlich von einem Lehrbuch ins andere, von einem Kopf in den andern über, und jeder Theologe, unbekümmert um Wahrheit, und die reine Lehre, schrieb das ab, und sagte das treulich nach, was er von seinem Vorgänger gehört oder gelesen hatte. Die Gedanken der Priester wurden bald Gedanken des Pöbels, man sah da Teufel wo keine waren, man breitete Säzze aus, die falsch, ja der Gesellschaft verderblich waren, und machte das Joch der Religion, welches wie Christus sagt, so sanft ist, drückend, und die Last derselben centnerschwer. Man mordete ärger, als ein Wilder den andern, und ein Christ schlachtete seinen Nächsten mit mehrern Vergnügen, als **Nero** und **Domitian** die Märtyrer unserer Religion, und der grausame Spanier den amerikanischen Wilden. Ein triefendes Auge, ein Reichthum, den nicht der Teufel, sondern Mühe und Arbeit erworben hatten, und bisweilen eine Kälte gegen den äussern Gottesdienst, denn auf die innere Religion sah man nicht, waren schon Beweise der teuflischen Besizzung, konnten schon allein die Aufmerksamkeit der Obern reitzen; und das arme, unglückliche Schlachtopfer des Aberglaubens dem Gefängniß, ja wohl gar den Händen des Blutgerichts übergeben.

Die Geschichte, und die andern redenden Denkmäler der Dummheit und des Aberglaubens zeigen von dem, was

ich

ich gesagt habe. In Annaberg machte ehedem die anstekkende krampfhafte Krankheit, welche Kinder befiel, daß man bald die ganze Stadt vor bezaubert gehalten hätte, und gab zu einer Menge von Schriften Anlaß, die klein, elend, und jetzt selten sind. In Schwaben rumorte noch vor kurzen eine ähnliche Krankheit in den Köpfen der Rathsherrn und der Geistlichkeit, und andere Bücher der Gottesgelehrten sind voll von solchen thörichten Geschichten und tollen Gedanken. Auch die Aerzte dachten so, und die vorigen Jahrhunderte schienen in diesem Betracht unglücklicher vor die Theologie, und unfruchtbarer vor die Arzneygelahrheit zu seyn, als die Zeiten der ärgsten Barbarey. Dachte jemand anders, so mußte er, um nicht in die Hände der Diener der Religion zu fallen, seine Gedanken so sehr verheelen, als der Uebelthäter, der böse Entwürfe ausführen, oder der Stöhrer der Ruhe, der Reiche umstürzen will. Hanns Weyer war gewiß ein vernünftiger Mann, und sein wider das Hexenwesen gerichtetes Buch zeigt, wie fein er gehen und wie künstlich er die Wahrheit verbergen mußte, um nicht ein Märtyrer derselben zu werden. Dank sey's ihm (er war ein Arzt) daß er der erste war, der die Aerzte vernünftig, die Geistlichkeit aufmerksam, und die Obrigkeit weise machte, weil er laut sagte, ein Weib sey nicht deswegen eine Hexe, wenn sie ins Wasser geworfen, zu Boden sinke. Fr. Spee, ein Mann, den seine Cautio criminalis zum Wohlthäter des ganzen Menschengeschlechtes machte, konnte blos dadurch der Untersuchung entgehen, daß er sich unter der Dekke eines orthodoxen Theologen verbarg, und am Schluß seines Buchs sagte, daß er alles das vertilge, verdamme, und verabscheue, was in seinem Buch der heiligen römischen Kir-

che

che nur mißfallen könne. *) Dieser gelehrte Jesuit starb endlich, da er eben in der grösten Gefahr war, in die Hände der Obrigkeit zu fallen, nicht wegen seines Buchs, denn die Welt kannte den Verfaßer nicht, bis ihn **Leibnitz** entdeckte; sondern weil er seinen Ordensbrüdern gesagt, es gebe keine Hexen. Sein Werk las man, und der Beschluß schützte es wider die Verdammung; man überzeugte sich, und that, was die Menschheit erforderte, man fieng an, die Hexenproceße abzuschaffen. **Christian Thomasius** konnte nun desto stärker in die Ohren der Welt reden, und den Aberglauben mit desto mächtigern Erfolg zerstöhren.

Wunderbar ist's, daß die Hexerey besonders vor das Eigenthum des weiblichen Geschlechts gehalten wurde. Das ärgste Denkmal des menschlichen Stupors, der Hexenhammer enthält einige Schriften von den Hexen (de lamiis, sagis et phytonicis mulieribus) und **Sprenger, Ulrich Müller, Th. Murner, Bartholomäus de Spina, Godelmann** und der Verfaßer des Comte de Gabalis gedenken blos der weiblichen Zauberer. Unter funfzehen Personen, die ehedem dieses Unfugs wegen verbrannt zu werden pflegten, waren immer vierzehen von dem weiblichen Geschlecht, und der letzte war erst ein Mann. Der Beweis davon liegt in den Verzeichniß der wegen der Hexerey verbrannten Unglücklichen, welches uns **Hauber** geliefert, und die letzte Person, die man noch zu unsern Zeiten der Hexerey wegen in Würzburg verbrannte,

*) Si quid Scripsi, quod ecclesiae sanctae romanae displicet, id vanum esto, damno, et detestor, vti et quod quemquam injuste laedat. — —

te, war ein Weib. Es ist sehr schwer, die Ursachen dieses Vorrechts des weiblichen Geschlechts vor dem männlichen genau zu entdecken. Vielleicht liegt seine wichtigste Ursache darin, weil die Bibel erzählt, daß ein Weib zuerst in Sünde verfiel. Die rothen Augen, die man bey alten Weibern häufiger, als bey Männern antrifft, und die Liebe zum Sinnlichen, die dem zweyten Geschlecht natürlich ist, trugen das Ihrige auch dazu bey. Noch jetzt giebt es keine große und kleine Stadt, kein Dorf, es sey so klein als es wolle, welches nicht seine bestimmte Anzahl weiblicher Milchhexen habe.

Ein großer Theil unserer Handlungen und Gedanken, und also die Ruhe unserer Seele und unsere Glückseligkeit hängt von unserm Körper, von unserm Temperament, und von unserm Blut ab. Es wird gewiß allemal eine sehr schwere Sache bleiben, einen dikken, schwerbeweglichen, faulen, gefräßigen, unempfindlichen, grobgebauten Mann in die nemliche Reihe von Gedanken zu versezzen, die einem fein gebauten, halb kranken, äußerst empfindlichen, hysterischen Frauenzimmer so oft zum Vergnügen und zur Plage werden. Alles in unserer Seele, unsere ganze Denkungsart, stimmt sich nach dem Körper, und jener an Leib und am Gemüth kranke Gelehrte entschuldigte sich mit wahren Recht dadurch, daß er sagte: Meine Gedanken kommen nicht in mich hinein, sondern aus mir heraus. Deßwegen sind wir träg, weil unser Körper grob gebaut ist, lebhaft, weil er zart, und leicht beweglich ist, angenehmer und unangenehmer Eindrükke in einem bald höhern, bald niedrigern Grad fähig, weil er leicht empfindlich ist, und jeden Eindruck mit einem verstärkten Stoß treulich der Seele zubringt. Man sieht aus diesem,

wie viel der Bau des Körpers, die Leibesbeschaffenheit, das Vaterländische Klima, und andere Umstände zur Gelehrsamkeit beytragen, und wie es komme, daß Arabien viel feurige Dichter, Athen viele Weltweisen, Boeotien dagegen manchen Dummkopf zur Welt bringe. Aber alle diese Empfindungen, so veränderlich sie auch sind, und so große Verschiedenheiten man auch an ihnen in Betracht der verschiedenen Körper bemerket, halten ihr Maas, so lang der Mensch gesund ist, und einer Ueberstimmung sind wir im gesunden Zustand nicht fähig. Wir müßen einen kranken Körper haben, wenn die Seele krank seyn soll, denn die Seele würkt durch den Körper. Wir sahen, daß der Körper durch's Studieren litt, und unten werden wir die verschiedenen Arten dieses Leidens behandeln müssen. Alles läßt sich im allgemeinen auf eine Schwäche seiner Theile, auf eine Verdunstung, und auf eine üble Beschaffenheit des Nervensaftes zurückbringen. Vielleicht wird letzterer gar scharf, und reitzt die Kanäle, die ihn führen. So viel ist gewiß, daß er eines leichtern Anstoßes fähig wird, und nun auch schwache Eindrükke eben so lebhaft machen kann, als die stärksten. Nun kann er die Hirnfasern zu stark reitzen, und auf diese Art verworrene hochfliegende Gedanken, und Begierden machen, die im Gesunden Zustand selbst der Seele fremd waren. Die zu große Empfindlichkeit, das Verderbniß, und das viele Salz des Blutes machte Magister **Berndten** zum geplagtesten Menschen auf Gottes Erdboden. Bald kämpfte er wider seinen Willen mit Gedanken des Selbstmordes, bald mit dem Vorsatz der Irreligion, bald mit unreinen Begierden, bald mit dem Glauben, er sey ewig verdammt, und in einem Augenblick konnte ihn die leichteste Ursache, eine halbgerathene Predigt, ein mißverstandener Traum —

die bündigste Versicherung von seiner Seeligkeit, und von Gottes Gnade geben. Fast ein gleiches, nur daß dieser mehr körperliche Krankheiten empfinden will, begegnet einem Mann der noch lebet, ein Arzt, und gelehrt ist, Herrn **Ritter** in Bunzlau. Beyde Männer haben ihren Zustand selbst beschrieben, und diese Schriften sind sehr merkwürdige Beyträge zu der Geschichte der Seelenkrankheiten der Gelehrten. — Menschen dieser Art, die man nicht mit ganzen Recht Hypochonderisten nennet, ob gleich dieser Zufall das Uebel sehr oft kenntlich macht, sind jede Idee aufzufangen und lange aufzubehalten fähig. Der geringste Umstand bewegt sie, ihre Einbildungskraft wird rege, und nun sehen sie Tiefen, wo keine sind, Waßer, wo's trocken ist, und Gefahr, wo Ruhe herrscht. Allerdings ist der Zustand solcher Personen traurig, und ihre Gedanken sind ihnen, wie Magister **Bernd** sagt, eine wahre Höllenplage, und oft noch mehr. Ihre zu starken Empfindungen sind dem Körper nachtheilig, und ihre Seele ist so voll von tobenden Leidenschaften, daß sie, wie das Meer, niemals ruhig wird, und die Märtyrer derselben selbst über kurz oder lang zum Opfer ihrer beständigen Unruhe macht.

Sonst, da die Religion mehr auf Empfindungen beruhete, ehe **Spalding** den Werth der Gefühle verringert, und das Wesen der Religion mehr in einem so genannten Pietismus, das ist, in einer frommen Kopfhängerey lag, waren solche Leute meistens an die Religion geheftet; und diese Zerrüttung der Köpfe war die fruchtbare Mutter der schwärmerischen Kezzer. Man kennt die Schriften des **Jakob Böhm**, des **Theodor Arnold**, des **Dippels**, des **Petersen**, und weiß, daß die Anhänger dieser Männer

eher

eher alles wagten, als daß sie ihre Lehren verlassen hätten. Man weiß, daß es Quäker und Gichtelianer giebt, und daß keine Religion von der Pest der Schwärmerey ganz frey geblieben ist. Wenn wir die Entstehungsarten aller andern Religionen, ausser der christlichen, mit einem Blick überschauen, so finden wir allgemein, daß diejenige im Anfang das meiste Glück hatte, die meisten Anhänger bekam, und am hartnäckigsten und blutigsten vertheidigt wurde, deren Urheber ein grosser Schwärmer war. Keine Grundsäzze, so unvernünftig, pöbelhaft, grob, unverständlich, elend und schwach sie auch immer seyn mogten, sind unangenommen geblieben, wenn sie nur die Sinne kizzelten, und ihr Urheber entweder würklich ein Schwärmer war, oder die Gestalt eines solchen Menschen annahm. Blos dieser vielleicht nur gekünstelten Schwärmerey, verbunden mit einem in andern Sachen sehr durchdringenden Verstand hatte es Mohamed zu verdanken, daß sich seine neue, auf die Trümmer der in Asien damals so tief gefallenen christlichen gebauete Religion, die die Sinne kizzelte, und ganz schwärmerisch war, in kurzen über den Orient verbreitete, und einen grossen Theil von Europa verschlang. Fast ist die christliche Religion die einzige, bey deren Entstehung man diese Absicht ihres heiligen Urhebers ganz vermißt; und dieses zeigt von den weißlichen Rathschlägen Gottes. Sie, die keiner Empfindung schmeichelte, die bey ihrer Ausübung die strengste Tugend verlangte, und den Feind zu lieben befahl, den jeder so gern haßt, die den ausschweifenden Lüsten des Heidenthums gerad entgegen war, deren geheiligter Stifter nichts von dem zeigte, was das Sinnliche der Menschen reizen, und sie auf ihrer leichtesten Seite fassen konnte, sie wurde doch bald so allgemein, daß schon zu Trajans Zeiten die Tempel der Heiden leer zu werden be-

gannen. Aber die Kirchengeschichte lehrt, daß die meisten Sekten, Spaltungen, Irrthümer und Kezzereyen unter den Christen von der Schwärmerey, und dem ärgsten auf diese gebauten Haß der Christen unter sich selbst entstanden sind. Eben diese waren, wie Semler fürtrefflich bemerket, die Ursache der Verfolgungen der Christen, die sie sich meistens selbst durch ihren Wandel zuzogen. Manche waren noch überdies gegen die Auswege, den Tod zu vermeiden, blind und suchten einen Ruhm darinn, daß sie unter den erdenklichsten Martern aufgerieben wurden. Es gab Christen, die sich sogar an den Heiligthümern der Heiden vergriffen, Götzenbilder niederrissen, Befehle des Staats vernichteten, und durch diese Tollheit den Geist der Verfolgung wider sie entzündeten, wenn er ruhete. Von allen aber, die den Tod der Religion wegen litten, dieses zu behaupten, wäre thöricht. Es war ein heiliges Verdienst für die Männer, die, da man sie abtrünnig machen wollte, die Wahrheit der Religion mit dem Tod besiegelten, die sie bekannten. — Ueberhaupt ist nichts gefährlicher, und nichts der Ruhe der Gesellschaft nachtheiliger, als überspannte, ausschweifende Begriffe von der Religion. Man weiß, daß der schwärmerische Religionshaß, daß der Gedanke, allein die wahre Religion zu besizzen, Neid, Zank, die erheblichsten Veränderungen und die verderblichsten Kriege verursacht hat, wobey Menschen zu Millionen deswegen aufgerieben wurden, weil sie Gott nach einer andern Ordnung, mit andern Worten, aber vielleicht eben so innig verehrten, als sie, die sich vor rechtglaubig hielten. Meistens breitete sich der von den Predigern ausgestreuete Unfug über den Pöbel aus, und nun bedurfte es einer kurzen Zeit, und der ganze Staat wurde von Schwärmern vollgestopft, wenn nicht die Verwalter desselben dem Uebel durch die mächtigsten Gesezze bald steuerten.

Man sagt, die Schwärmerey sey anstekkend, und sie ist es, besonders bey dem Pöbel. Dieser arm an Begriffen, und fähig, nur wenige aufzufassen, ohne sie beurtheilen zu können, mit diesen die Welt durchzurasen und blindlings dem Strom zu folgen, der ihn mit fortreißt, rennt den einmal gefaßten Gang fort, und vereitelt jede Hinderniß, die man ihm in den Weg legt. Die Zeit, neue Begriffe, und der Mangel des Führers sind allein und am besten fähig, die Köpfe zu heilen, die Haufen zu zerstreuen, und die Ruhe wieder herzustellen. Sie zu verhüten bedarf's weniger Mühe. Der fürtrefliche Meister sagt in seinen Vorlesungen über die Schwärmerey: der Lord Schaftesbüry gedenkt in seinem Schreiben über den Enthusiasmus eines Possenspiels, welches jährlich auf dem Platz Smithfield zu London vorgestellt wird. Dasselbe besteht aus Marionetten, welche die Zukkungen der Fanatiker nachahmen. So lang dieser Marktplatz, setzt er hinzu, in dem Besitz eines solchen Privilegiums seyn wird, so will ich mit meinem Kopf gut dafür stehen, daß keine neue Sekte der Schwärmer unter uns entstehen werde, die durch den Kram ihrer Prophezeyhungen und Mirakel der Nationalkirche im geringsten gefährlich seyn könnte.

Dies ist die sich so leicht allgemein verbreitende Schwärmerey in der Religion, die so manchen Tropf übertölpelt. Ihre Urheber waren meistens Gelehrte, die überspannte Fasern hatten. Aber es giebt noch ein anderes, zwar nicht allgemeines, aber doch gleich nachtheiliges Uebel, welches besonders von den Predigern verbreitet wird, und dieses könnte man die kleine Religionsschwärmerey nennen. Sie hat meistens lautere Absichten zum Grund, ist aber doch auch zuweilen der Deckmantel, unter dem die Dummheit begraben liegt.

Ueberhaupt habe ich immer ungern gesehen, wenn Prediger ganz an das Herz ihrer Zuhörer redeten, und den Verstand derselben leer liessen. Die Religion ist für jeden Menschen, er sey gelehrt, oder ungelehrt, und so beschaffen, daß ihre Wahrheiten allgemein faßlich sind, wenn sie nicht mit zu vieler Gelehrsamkeit verbrämt, und mit zu vielen philosophischen Dunkelheiten verwikkelt, dem ungelehrten Haufen vorgetragen werden. Und bedarf's da wohl schlimm angebrachter Bilder, die der Pöbel vor die Sache selbst hält, bedarfs da wohl mystischer, poetischer Umschreibungen, wo nur die allgemein faßlichen, sanften Wahrheiten der Religion zu lehren sind? Ich habe oft mit wahren Mitleiden solche Prediger gehört, die auf diesen Abweg verfallen waren, und die nicht glaubten faßlich zu seyn, wenn sie nicht durch Bilder, durch schlecht gesuchte, niedrige, und die Würde der Sache verunehrende Vergleichungen zum Volk redeten. — Ich könnte hier Beyspiele von solchen figürlichen Reden anführen, aber sie sind theils unehrbar, theils so niedrig, daß sie nicht vor Menschenohren gehören. — Der Pöbel wußte die Bilder, dachte sich den Teufel als einen baumstarken Kerl mit einem langen Schwanz, Hörnern auf dem Kopfe, und einem Pferdefuß, in der Religion selbst aber war er so dumm, wie das liebe Vieh, und in seinem Wandel ärger, als die Heiden. Auch die sehr gemeinen Gedanken von den unmittelbaren Gnadenwürkungen des Heilandes, von dem Gefühl des, die Besserung in der Seele bewürkenden Geistes des Herrn, von der geistigen Vereinigung Christi mit den Seelen sind, wenn sie übertrieben werden, wie schon der verdiente Spalding bemerket, verderblich. Ich weiß daß ein gemeiner, sonst arbeitsamer und ehrlicher Zeugweber an der Nervenschwindsucht starb, weil er sich aus Mangel des

Gefühls

Gefühls von den Gnadenwürkungen des Heilandes vor verdammt hielt; und ich kenne ein kleines Städtchen in Sachsen, welches vier tausend fleißige Einwohner, und unter diesen gewiß tausend Hypochonderisten, Narren, Kezzer, Separatisten, Pietisten und Heilige enthält. — Der eine Prediger an dem Ort predigt Bilder, und der zweyte ist ein Crusianer. Aechte Herrnhuter erlangen selten das lange Leben, zu welchen ein anderer Mensch gelangt, besonders wenn sie fein gebauet sind. Ihre Religion beruht auf Empfindungen, und diese sind, wenn sie zu sehr gespannt sind, verderblich. Tissot sah ein Frauenzimmer dieser Art, die unzähligemal die Worte mit den grösten Enthusiasmus ausruffete: Mein süsses Lamm, und an Convulsionen starb.

Aber nicht blos der Religion sind überspannte Ideen, eine zu hohe Einbildungskraft, und Ausschweifungen der Gedanken eigen, ob gleich so viel gewiß ist, daß Ausschweifungen in der Religion seit der Welt Anfang die allerhäufigsten gewesen sind. Auch im gemeinen Leben hat man sie unter tausendfachen Umständen, aber allemal ungleich seltener beobachtet. Religionsschwärmer hat's zu tausenden gegeben, aber in Betracht anderer Dinge überspannter Menschen giebt es im Vergleich mit den vorigen nur sehr wenige. Ideen, die meistens aus der Vergleichung mit andern entstanden, und nicht nach dem gesunden Maasstab gemodelt waren, ihr Bild im Gehirn vest anhefteten, die reitzbare Faser desselben stark spannten und die Seele ganz allein beschäftigen, erzeugen sie. Auch das oft erneuerte Bild thut dieses, wenn es früh unserer Seele lebhaft eingedruckt wurde, wo die Einbildungskraft am grösten, und die Menge der in die Seele gebrachten Begriffe noch klein war. So wird bey

uns die Liebe zu unsern Aeltern unauslöschlich, weil wir uns ihre Wohlthaten früh einprägten. — Sogar körperliche Krankheiten haben in diesem Betracht ihren Grund oft in der Seele. **Abraham Raaw Boerhaave** erzählt, daß sein Pflegevater, der unsterbliche **Boerhaave** die fallende Sucht bey den Kindern im Harlemer Hospital blos von der Einbildung entstehen gesehen habe. **Boerhaave**, wohl wissend, daß hier die Einbildungskraft, und nicht der Körper zu heilen sey, hob den Eindruck, den die fallende Sucht auf die Kinder gemacht, durch den stärkern der glühenden Eisen, womit er den, der zuerst wieder einen Anfall erleiden würde, zu brennen drohete, und auf einmal war diese Krankheit dem Harlemer Hospital fremd. Mit vielen Erfolg hat man ein gleiches bey andern aus der zu sehr verstärkten Einbildungskraft entstehenden Krankheiten versucht. Jener der sich wegen seiner eingebildeten grossen Nase vor den Umgang mit jedem Menschen scheuete, wurde geheilet, da man an sein eben nicht widernatürlich grosses Werkzeug des Geruchs eine Ochsenleber hielt, und große Stücke davon abschnitt, die ihm auf den Schoos fielen. Auch seiner Nase schonte man nicht, und die Stücken, die er zu seinem großen Erstaunen als Theile von seiner unförmlich großen Nase ansah, nebst den Schmerz den er an dem Theil empfand, machten den Mann glauben, seine Nase sey wieder natürlich. Ein anderer, der seinen Hindern vor gläsern hielt, und sich vor jeder Bewegung äußerst hütete, um nicht zu Schaden zu kommen, wurde geheilt, da man ihn mit aller Gewalt auf die Erde setzte, und ihm durch Thatsachen bewieß, daß auch dieser Theil bey ihm fleischern sey. Jener Pariser Jüngling, der seinen Harn aus Furcht ganz Paris zu überschwemmen zurück hielt, konnte, wie **Zimmermann** sagt, nicht

eher

eher zum Pißen gebracht werden, als bis man ihm erschrocken sagte: Paris brennt. In diesem Augenblick ließ er seinen Strom laufen. Das merkwürdigste ist, daß solche Menschen, eine Kleinmüthigkeit ausgenommen, die sich über alle ihre Handlungen verbreitet, blos alsdann Narren sind, wenn sie auf die Idee gebracht werden, die sie sich falsch denken. Ich sah einen Mann, der sonst ganz vernünftig war, und nur dann zum Narren wurde, wenn das Rathskollegium Seßion hielt. Nun glaubte er steif und fest, er sey der König David, lief auf den Versammlungsort des Raths, polterte um den Vorsitz, suchte ihn mit Gewalt einzunehmen, und war so zornig, wenn man seine königliche Würde nicht erkennen wollte, daß er einst mit der erstaunlichsten Gewalt die Thüre des Zimmers zerschlug, worinn die Sizzung war, und die man seinetwegen verschloßen hatte. — Beyläufig muß ich erinnern, daß diesen Menschen sein Vornahmen David war.

Meine Neugierde trieb mich einst auf ein sehr berühmtes sächsisches Tollhaus. Man gab mir einen Mann an die Seite, der mir die weitläuftigen Gebäude und andere Merkwürdigkeiten der Anstalt zeigen sollte, und versicherte mich treulich, daß er närrisch sey. Ich erstaunte, da ich diesen Mann so vernünftig reden, und mir alle alten Denkmäler des Gebäudes so gut erklären hörete, und zog die Erinnerung völlig in Zweifel, da wir in die Kirche kamen. Nachdem er mir manche alte Fahne gezeigt, manches Gemäld erkläret, und die ganze Geschichte der Kirche erzählt hatte, kam er an den Altar, über welches ein Mann gemahlt war, der Gott vorstellen sollte. Das bin ich sagte er, und nun war des Rühmens seiner Allmacht, Weisheit und Güte kein Ende. Er ruhete nicht eher, als bis ich

seinen Thron, eine kleine Stube unter dem Tach, und seinen obersten Erzengel, Gabriel, den Zuchthausmeister gesehen hatte. Aus dunkeln Nachrichten vernahm ich, daß dieser Mann, der sehr gelehrt, und auch im Anfall seiner Narrheit immer liebreich war, in seiner Jugend die Geisterlehre mit dem lebhaftesten Eifer getrieben hatte.

Personen dieser Art, Schwärmer, Enthusiasten, Geisterseher, und Narren sterben oft an Convulsionen, und ihre Krankheit verherrlichet sie noch mehr. Sie fangen wie Jacob Redingers Frau an zu weissagen, scheinen die Zukunft zu wißen, reden fremde Sprachen, haben Erleuchtungen, Offenbarungen und wunderbare Gesichter, mit einem Wort ihre Narrheit wird in der Krankheit noch höher gestimmt. Diese Krankheiten bewogen besonders den hallischen Arzt, **Friedrich Hoffmann**, den **van Swieten**, und den **A. de Häen** die Bezauberung vor wahr zu halten. Aber auch diese Zufälle sind, wie alle andern natürlich.

Endlich ist dieß zu erinnern, daß diese Krankheiten des Geistes und des feinern Nervensystems, wie die vorigen, durch Mittel sehr schwer, und durch die Kur der Seele zwar etwas leichter, aber doch auch schwer genug zu heilen sind. Leichter kann man sie verhindern, wenn man den geschäftigen Gelehrten dem Studiertisch entzieht, seine Gedanken vervielfältigt, und die Seele zerstreut; wenn die Prediger, Religion und Tugend, und keine Kindereyen lehren, und die Gesezze der Ausschweifung den Zaum anlegen. Die politische Schwärmerey hat man in Monarchien sehr selten, in Aristokratien und Demokratien dagegen sehr oft beobachtet. Unsere jezzigen Republiken sind noch Zeugen davon. Sonst gieng in mancher kein Jahr

hin,

hin, ohne daß man sich nicht wenigstens mit einem Schwärmer zu balgen gehabt hätte. Jetzt vergehen deren wohl zwanzig, und die Schwärmerey liegt. Vielleicht weil die höhere Kultur die Denkungsart besser gestimmt hat? Wohl nicht ganz, denn kleine, auch unbedeutend scheinende Wendungen des Staats sind würksamer. Die übrigen Mittel, die aufsteigende Schwärmerey zu verhüten, hat der fürtreffliche Leonhard Meister in seiner Vorlesung über dieses Uebel in der bündigsten Ordnung entworfen. Wenn die Ueberspannung den Menschen schon eingenommen; so ist gewiß die vorzüglichste Heilmethode immer die, daß man die Seele zerstreue, und durch andere, mannigfaltige, lebhaftere Eindrükke die vorigen stümpfe. Ich sehe bey den Krankheiten des Geistes keine Kur mehr vernachläßigt, als diese, bin aber ganz überzeugt, daß diese mehr Vortheil stiften, mehrere Narren bekehren und zu Menschen machen würde, als die Nieswurz, und jedes körperliche Mittel, welches man wider die Narrheit empfohlen hat. Jetzt also ist das gemeinste Ende solcher Unglücklichen, daß eine überspannte Faser mehrere ansteckt, so wie der Funke ein Haus anzündet, oder daß solche Personen, aufgerieben von der Traurigkeit, oder von Convulsionen entkräftet den Geist aufgeben.

Dieses sind die wichtigsten Würkungen der anhalten Arbeiten des Geistes, die sich auf den Kopf selbst einschränken. Nun muß ich noch außer den schon berührten, von einigen verwandten Folgen reden, die den ganzen Körper betreffen. Diese, falls sie auch gering scheinen, sind doch wichtig, theils weil sie körperliche Unfälle sind, die empfunden werden, theils auch weil sie, wenn sie

groß

groß geworden, eine neue Quelle von Drangsalen über die Seele verbreiten.

Die erste und unstreitig sehr wichtige Würkung des Studierens auf den Körper ist die allgemeine Trägheit seiner Theile, und eine Müdigkeit, die die Muskelfaser im ganzen Körper empfindet. So wie wenn man sich stark bewegt, und seine Kräfte verlohren hat, ist man nach den anhaltenden Arbeiten des Geistes verdrossen, müd und faul. Diese unangenehme Empfindung hat ihren Grund in der allgemeinen Erschöpfung der Lebensgeister, und hat zuweilen die Ankunft der trocknen Auszehrung und des langsamen Nervenfiebers vorher verkündiget, wenn sie groß gewesen ist.

Eine zweyte allgemeine Würkung des Studierens ist die allgemeine Nervenschwäche, die fast jedem Gelehrten eigen, und im Studiren so wohl, als in den Erholungsstunden beständig merklich bleibt, wenn sie einmal entstanden war. In ihr liegt die Ursache zu der allzugrossen Empfindlichkeit des Körpers, und zu dem leichten Entstehen aller Krankheiten, welche die Aerzte krampfhafte nennen. Galen sah einen Grammatiker, der allemal die Epilepsie bekam, wenn er Bedeutungen der Worte nachgrübelte, und Hoffmann sah die nemliche Krankheit allemal bey einem jungen Menschen entstehen, wenn er nachdachte. Malebranche sagt Tißot, bekam allemal ein heftiges Herzklopfen, so oft er den Menschen des Cartesius las. Mancher Gelehrte ist oft nach den geringsten äußerlichen Ursachen in hysterische Zukkungen verfallen, wenn er sich diese Nervenschwäche einmal zugezogen hatte. Oft befällt eben diese von der Nervenschwäche herkommende zu große Empfindlichkeit blos gewisse Theile, und den Magen,

gen, nebst den andern Eingeweyden des Unterleibes mehr als andere. Die beschwerliche Verdauung, das Magenweh, und selbst ein Erbrechen entstehen nur zu oft von dem übertriebenen Anstrengen des Geistes, doch ist der letztere Zufall seltener, als der erste. Ueberhaupt findet zwischen dem Kopf und dem Unterleib eine unerklärbare Uebereinstimmung Statt, aus welcher zu erklären ist, warum sich ein Kranker bricht, oder gelbsüchtig wird, dem der Kopf verwundet worden ist. Von eben dieser kommt das Erbrechen her, welches bisweilen eine Folge der Arbeiten des Geistes ist, und sich deßwegen nicht so häufig ereignet, weil eine große Empfindlichkeit der Nerven, und eine heftige Ursache zu seinem Entstehen erfodert wird. Ein junger Mann, in dem Alter der vollen Kraft, der durch sein früh angefangenes, emsiges Studieren sich einen Reichthum an mannigfaltigen Kenntnißen erworben, mein göttingischer Freund, Herr Osann schreibt mir: So oft ich über eine Sache heftig nachdenke, bekomme ich heftiges Erbrechen. Dieses bemerke ich schon lange. Neulich war es an einem Nachmittag, insbesondere sehr heftig, wo ich mich drey mal brechen mußte, und zuletzt gezwungen war, meine Arbeiten zu unterbrechen.

Eine andere Folge, die das Studieren oft auf den Körper hat, und die man nicht aus dem Sizzen allein erklären kann, wegen des kleinen Umstandes, daß sie im Stehen auch Statt findet, ist die Verhaltung der natürlichen Ausleerungen. Hier würken die Arbeiten des Geistes wie die Traurigkeit, die jedes Geschäft im menschlichen Körper niederdrückt, und jede Absonderung hemmt. Sanctorius bemerkte, daß seine Ausdünstung bey Arbeiten des Geistes geringer war, als wenn sein Körper arbeitete,

oder

oder ruhete, und der Körper wird nach seiner Meynung nach dem Studieren nie so ganz von dem Unrath frey, als unter andern Umständen. Der aus dieser Ursache erwachsende Nachtheil ist langsam, aber gewiß. Denn können wohl die Säfte ihre milde Natur behalten, wenn sie mit neuen Schärfen, die die ohnmächtige Natur nicht ausstossen konnte, vermischt werden? Auf diese Weise entstehet das gesalzene, scharfe Blut, über welches **Bernd** und **Ritter** so sehr klagen, und welches zu einer Menge von angenehmen und unangenehmen körperlichen Reitzen Anlaß giebt. Auch die Ausleerungen durch den Stuhlgang leiden aus der nemlichen Ursache oft, und besonders deßwegen, weil Gelehrte, wie jeder Mensch, bey dem Genuß der Speisen selten Maas zu halten wissen, und das zu viele Essen einem geschwächten Mann allemal nachtheiliger seyn muß, als einem starken. Geschiehet dieß, und berechnet auch eine solche Person ihre Speisen blos nach dem Maas, welches der Magen faßen kann, ohne darauf zu sehen, ob er sie auch zu verdauen fähig sey, so entsteht entweder ein Durchfall, oder die unverdauten Speisen bleiben in dem Magen und in den Gedärmen liegen, stokken, nehmen eine Fäulniß, oder eine andere Verderbniß an, gehen in das Blut über, und werden eine neue Ursache der Schärfe desselben, die jeden Theil reitzt, und das Entstehen der Krämpfe noch mehr erleichtert. Der übelbereitete wenige Nahrungssaft ist zur Ernährung des Körpers unzulänglich, und vielleicht verlohr aus diesem Grund der Ritter von **Epernay** nach einer vier monatlichen ununterbrochenen Arbeit alle Haare an dem ganzen Körper.

Das Alter hat seine gewöhnlichen Krankheiten, die allen Mitteln widerstehen, weil sie ein Werk der sich nei-

gen-

genden, und ihrem Untergang nähernden Natur sind. Auch diese Krankheiten pflegen sich bey Gelehrten eher zu zeigen, und die Runzeln werden auf dem Gesicht des Gelehrten eher sichtbar, als bey andern, vielleicht weil der Säfte zu wenige ausgeführt wurden, und die erdigen Theile in zu großer Menge zurückblieben. Diese, wenn sie sich zu häufig ansezzen, machen die Theile starr, und die Säfte dick, und durch kleine Gänge bewegt zu werden unfähig. Man nennt diese Krankheit die Starrheit des Alters, die den ganzen Körper schwer, beweglich, trocken und träg macht, und die höhern Kräfte des Geistes zur Tiefe des kindischen Verstandes herabstimmen hilft. Sie ist, wie jede Folge des zu früh ankommenden Alters, unheilbar.

Auch die Sinnen und ihre Werkzeuge leiden bey Gelehrten mächtige Veränderungen, und die Gelehrsamkeit hat dieses mit jeder andern Kunst gemein, daß die Theile, durch welche am meisten gearbeitet werden muß, auch die Folgen dieser Arbeit am ehesten empfinden müßen. Der Mahler verliert sein durchdringendes Gesicht, welches seinem Pinsel die Feinheit gab, und führt in seinem Alter die Kunst in ihre Kindheit zurück, die ihn in seinen blühenden Jahren unsterblich gemacht hatte, und der Musikverständige behält selten im Alter das feine, treffliche Gehör, welches ihm sonst auch die feinsten Töne fühlen ließ. Ein gleiches findet bey den niedrigern Künsten des Lebens Statt. Bey dem Peruquenmacher verliert sich im Alter die leichte Beweglichkeit der Hände, die sich in eine Steifigkeit verwandelt, und ihn zu seiner Verrichtung unfähig macht.

So wie die gemäßigte Uebung die Verstandskräfte verfeinert, und wieder zu einer mindern Feinheit herab-

 setzt,

setzt, wenn sie allzustark ist: eben so werden von einer mäßigen Uebung unsere Sinnen scharf, allzu heftige Eindrükke dagegen tödten sie so, wie der in die offenen Augen fallende Sonnenstrahl eine Blindheit verursacht. Unser Gesicht wird feiner wenn wir unsere Augen üben, und an den andern Sinnen fühlen wir diese Feinheit nicht, die, weil sie weniger geübt, auch weniger scharf werden. Ist aber der eine Sinn ganz vertilget; so erlangen sehr oft die andern eine bewunderungswürdige Stärke, und es scheint, als wenn die Natur den Menschen den Verlust des einen Theils, durch eine größere Schärfe des andern hätte vergüten wollen. Es hat Blinde gegeben, die die Farben und die feinsten Goldmünzen durch das bloße Gefühl richtig zu unterscheiden wußten, und es ist bekannt, daß man dem, den die Natur mit einem feinen Gehör versehen, insgemein kein so gutes Gefühl zuschreibt. Kein Werkzeug der Sinne braucht der Gelehrte stärker und anhaltender, als die Augen, und ihre Kraft ist meistens durchdringender, als bey andern, die sie weniger nuzzen. Allein eben diese Kraft verliert sich, und man hat eine Menge von Beyspielen, daß Gelehrte und Handwerker, die ihre Augen stark anstrengen müßen, im Alter blind wurden, wenn sie auch das schärfeste Gefühl derselben in den Jahren des männlichen Alters hatten. Die mehr als natürliche und den Folgen des Alters gemäße Abnahme der Stärke des Gesichts ist noch häufiger. Der Grund derselben liegt in der Schwäche, die von der beständigen Anstrengung des Organs erzeugt wird. Personen, die Ursach haben, diesen Unfall zu befürchten, hat man nicht ohne Grund gerathen Gläser zu gebrauchen, die für sie geschickt sind, und die die Schwachheit desto länger abhalten, wenn sie so bald in Gebrauch gezogen werden,

den, als die geringe Dunkelheit des Gesichts größere Folgen befürchten läßt.

Nicht selten wird das Auge zu empfindlich und schmerzt bey allen Eindrükken des Lichtes. Das Funkeln der Augen ist ein Vorbothe des Schlagflußes und eine Folge des zu starken Antriebs der Säfte nach dem Kopf, und zieht oft eine Schwäche derselben, als seine Folge nach sich. Diese zu große Empfindlichkeit hat so gar oft einen Schwindel, Krämpfe, Erbrechen, und den heftigsten Kopfschmerz erregt.

Gelehrten, die viel schreiben, werden zuweilen die Hände starr.

Drittes Kapitel.

Von der widernatürlichen Lage des Körpers.

Meistens ruht unser Körper, wenn wir studiern, und auch diese Ruhe ist ihm widernatürlich. Die Natur, die sich immer verändert, und jede Veränderung liebt, verlangt auch hier von uns eine ob wohl nicht anhaltende, doch wenigstens mit der Ruhe weißlich verbundene Bewegung, indem das menschliche Leben selbst in einer anhaltenden Bewegung bestehet. Jede Lage des ruhenden Körpers, die zu lang fortgesetzt wird, schadet, und ist in diesem Betracht der Natur nicht gemäß, weil man sich keine denken kann, wo nicht ein Theil des Ganzen mehr beleidiget werde, als ein anderer.

Der ganze Körper ist aus Theilen, die theils fest, theils flüssig sind, zusammengesetzt. Feste Theile bilden Knochen, Muskeln und Gefäße, die die Vorsicht zum

Fortführen der Säfte bestimmt hat. Die Säfte überhaupt verhalten sich leidend in dem gesunden Körper, und sind blos in diesem Betracht einigermaßen thätig, daß sie mit einer gewißen Gewalt fortgetrieben, die Gefäße reitzen, und sie zu einem stärkern zusammenziehen antreiben. Diese Kraft sich zusammenzuziehen besitzen die meisten Gefäße, theils weil sie in ihnen selbst liegt, theils auch weil der von dem Herz entspriesende starke Antrieb des Blutes die Schnellkraft derselben rege macht, und ihre Thätigkeit vermehret; und von dieser Kraft hängt die lebhaftere und minder lebhafte Bewegung der Säfte in unserm Körper ab. Fast ganz durch sie werden die Theile in ihrer gehörigen Dichtheit erhalten, ihre Mischung wird inniger, und ihre Bewegung mehr beständig. So wie das Blut die Gefäße verläßt, die es forttreiben, so wird es dick, zähe, und der rothe Theil verläßt das Waßer, welches genau mit ihm verbunden war, da er bewegt wurde.

Es giebt keine Krankheit, welche nicht die Thätigkeit der festen Theile verändert, und die Säfte dem Körper fremd macht. So wie das Gleichgewicht, welches zwischen den Gefäßen und den Säften statt findet, gehoben wird, so wie entweder die Säfte zu schwach auf die Theile, die sie enthalten, und umgekehrt würken, oder wenn in beyden Theilen der Maschine eine zu große Kraft der Thätigkeit obwaltet, so gleich sind üble Empfindungen, die Folgen dieser Veränderungen, und Krankheiten da. Ein großer Theil der Gesundheit hängt also von der Kraft der Thätigkeit der festen Theile ab, welche selten zuläßt, daß die Säfte scharf, oder einigermaßen widernatürlich beschaffen werden, wenn sie selbst natürlich ist.

Die Schwäche und die verminderte Thätigkeit der festen Theile macht den ganzen Körper schlaff, träge, jede Verrichtung deßelben langsam, den Geist verdroßen, und verursacht besonders eine zu große Trägheit des Umlaufs der Säfte, die langsame Absonderungen, Stockungen, Schärfen der Säfte, und eine ungleiche Ernährung der Theile nach sich zieht. Auf diese Art ist die Schwäche eine Ursache der Entzündungen, weil das dikke Blut, so in den Gefäßen stockt, zu wenige Gegenwürkungen erfährt, und den heftigsten Reitz in den Theilen zu verursachen fähig wird. Oft löst auch die Schärfe, die wegen der langsamen Absonderungen sehr leicht in den Säften erzeugt wird, das Blut auf, und giebt die erste Anlage zur Fäulniß. Man hat schon lange beobachtet, daß die, so einen schlaffen Körper haben, am häufigsten in fäulichte Krankheiten verfallen, und die vor sechs Jahren ganz Teutschland verheerende fäulichte Epidemie wurde von der naßen Luft und den erschlaffenden Nahrungsmitteln erzeugt und unterhalten. So merklich aber auch diese Folgen der Erschlaffung sind, so entstehen doch aus dem diesem völlig entgegenen Zustand, der allzu großen Thätigkeit der festen Theile eben so wichtige, und dem Körper eben so schädliche Folgen. Würken diese zu stark; so ist die erste Folge diese, daß das Blut durch sie in eine lebhaftere Bewegung versetzt wird. Nun geht in dem Körper alles geschwinder, und mit ungleich größerer Lebhaftigkeit von Statten, als in den gesunden Tagen, das zu stark bewegte Blut macht Hizze, färbt das Gesicht und die Augen roth, und verursacht sehr oft den heftigsten Kopfschmerz bey denen, wo der Kopf schon vor sich schwächer, als die andern Theile ist. Eben diese zu große Thätigkeit ist die fruchtbare Mutter der Entzündungen, weil sie das Blut in Oerter hin-

treibt, wo es Reitze erregt, die dem Körper fremd sind, der Blutflüße, wenn es aus seinen Gefäßen getrieben wird, und der gefährlichsten Auflösung des Blutes, die so oft in Entzündungen als eine tödliche Folge beobachtet wird, wenn der Arzt den Trieb nicht, wie es die Natur verlangt, hemmete, sondern durch thöricht gebrauchte hizzende Mittel noch zu vermehren suchte. Ueberhaupt ist jeder theils körperliche, theils unkörperliche Reitz fähig diese Veränderung in der Maschine zu bewürken, und die Muskelbewegung selbst, die den Umlauf der Säfte am meisten aufrecht erhält, trägt nicht wenig dazu bey, die Circulation zu vermindern oder zu vermehren.

Die ganze Blutmaße besteht aus zwey Haupttheilen, aus Wasser, und aus einer rothen, meist entzündlichen, dikken Maße, die wie feinere Beobachtungen lehren, aus kleinen Kugeln besteht. Diese Theile, die jeder Mensch in dem Blut entdekket, verbindet die Bewegung, die Wärme, und andere Umstände im Körper auf das genaueste mit einander, und durch diese Verbindung der feinern Theile mit den gröbern entsteht ein rother, sehr flüßiger Saft, der die Blutmaße heißt. Sie ist in Gefäßen enthalten, die die Arzneywißenschaft in zwey Klaßen, in Arterien und Venen getheilt hat. Der Puls ist das Eigenthum der erstern der mehr eine Folge ihrer Elasticität, als ihrer Reitzbarkeit, oder Empfindlichkeit ist. Sie sind stark gebaut, aus vier sehr verschiedenen, festen Häuten zusammengesetzt, elastisch, und wenig, oder wie aus Hallers Untersuchungen bekannt ist, gar nicht reitzbar.

Der Bau der Venen ist leichter, feiner, dünner, sie sind schlaff, fallen zusammen, wenn das Blut sie verläßt, oder wenn sie zerschnitten werden, da dagegen die Puls-

adern

adern ihre runde Oeffnung behalten. Die Häute, die sie bilden, besizzen die Stärke der Arterien nicht, und der Puls ist ihnen, wenigstens im natürlichen Zustand völlig fremd.

Die Venen sammeln das Blut aus dem ganzen Körper, über welchen es sich durch die Pulsadern ergoßen hatte, und führen es dem Herz zu. Dieser mit dem schärfsten Gefühl der Reitzbarkeit von der Vorsicht begabte Theil treibt es durch die Lungen, und übergiebt es, wenn es die Lungen verlaßen hat, den Pulsadern, die es allen Theilen des Körpers zuführen, und endlich den Venen wieder geben, durch die es zum Herz zurückfließt.

Dieß ist der so bekannte, große Umlauf des Blutes, durch deßen Erfindung Harwy sich unsterblich machte, nach den ein großer Theil der Medicin ungebildet wurde, der so große Wiedersacher fand, die eher Martern ausgestanden, als diese Erfindung erkannt hätten, und die vor dem Harwy schon ein Salomo, ein Hippokrates, ein Andreas Coesalpinus, ein Paolo Sarpi, und ein Michael Servet gekannt haben sollen.

Der Gang des Blutes durch die Arterien ist stark, und allemal lebhafter, als durch die Venen. Die Natur gab dem Herzen den grösten Grad von Reitzbarkeit, machte es der feinsten Empfindung, und einer Ungedult fähig, wodurch es sich, ausgedehnt von dem in daßelbe ströhmende Blut, zusammen ziehen, und die Blutmaße theils in die Lungen, theils in die Pulsadern austreiben mußte. Der Puls der Arterien, der eine Folge der Ausdehnung ist, die das Blut bewürket und die Schnellkraft derselben erreget, befördert den Gang des Bluts mit einer gewiß nicht

mittelmäßigen Stärke, und treibt es lebhaft in die kleinsten Gefäße, deren Bewegung stark und fein ist. Nun geht es in die Venen über, die es dem Herzen wieder übergeben.

In diesen ereignet sich manche Hinderniß, welche den freyen Zustrom des Blutes nach dem Herz hemmt. Man bedenke, daß die Venen dünner gebaut sind, und weniger Stärke besizzen, als die andern Gefäße, die die Natur zur Aufnahme des Blutes bestimmte, daß die Blutmaße aus den untern Theilen wider die Gesezze ihrer eigenen Schwere zum Herz in die Höhe steigen muß, und man wird diese Hinderniße leicht einsehen.

Aber auch hier hat die Natur den zu befürchtenden Nachtheil ungemein verkleinert. Meistens hat sie die Venen an die Seite der Arterien gestellt, damit sie, weil sie selbst der Bewegung unfähig sind, wenigstens einigermassen bewegt würden, und der Strom des Blutes nach dem Herzen in ihnen desto mehr beschleuniget werden könnte. Sie hat sie besonders in den äußern Gliedern des Körpers weißlich zwischen die Muskeln gesetzt, die dikker werden, wenn sie sich zusammenziehen, und die zwischen ihnen liegenden Theile drükken. Auch dieser gelinde Druck treibt das Blut, so die Venen führen, stärker zum Herzen fort. Die Erfahrung lehrt, daß dieses Hülfsmittel keines von denen sey, die wenig leisten. So bald wir uns bewegen, und ohne Mitwürkung der Muskeln findet keine Bewegung statt, wird der Umlauf unsers Blutes lebhafter, das Herz klopft geschwinder, das Gesicht färbt sich, und die ganze Oberfläche wird feucht, und mit Schweiß benetzt. Je stärker die Bewegung ist, desto sichtbarer sind diese Würkungen, und von ihnen, die Entkräftung mit gerechnet,

hängt

hängt der Vortheil und der Nachtheil der Bewegung des Körpers ab.

Endlich hat die Natur in die Venen Fallen gebaut, kleine, an ihrer innern Oberfläche ausgespannte, bewegliche Häute, die sich an die Wände der Adern anlegen, wenn das Blut in die Höhe steigt, aber sein Zurückfließen gänzlich verhindern. Kommt nun die Würkung der Pulsadern, der Muskeln, und des selbst von unten in die Höhe ströhmenden Blutes hinzu, so wird das Blut von Falle zu Falle fortgetrieben, und kommt endlich durch die größern Blutadern in die rechte Höle des Herzens, die es den Lungen, dann der linken Herzhöle, und den Pulsadern wieder übergiebt, die aus dem Herz entspringen.

Aber so viel auch hier die Natur gethan hat, um die Hinderniße des Umlaufs zu entkräften, so viele und künstliche Arten sie erwählt hat, um ihn aufrecht zu halten, so wunderbar auch der Bau der Fallen, und so groß ihre Würkung ist, so geschieht es doch, daß das Blut in den Venen nicht mit der Lebhaftigkeit fortfließt, als in den Pulsadern. Aus diesen sprüzt es, wenn sie verwundet worden, mit der größten Gewalt heraus, läßt sich nur mit Mühe aufhalten, und verursacht öfters, wegen der zugroßen Ausleerung des edlen Saftes den Tod. Aus den Venen dagegen fließt es mit mehrerer Stille, und Blutflüße, die aus den Venen erfolgen, sind allemal leicht zu heben, wenn nicht selbst das Blut übel beschaffen ist. Auch selbst in Betracht seiner Beschaffenheit ist das Blut welches die Venen führen, von dem andern wesentlich verschieden. Es ist weniger geistig, weil die besten Theile schon zu andern Geschäften in der Maschine angewendet worden waren, besitzt mehr fremde Theile in sei-

ner Mischung, und ist, vielleicht wegen des Mangels des Waßers welches die Pulsadern durch die Auswege ausführten, tiefer gefärbt, und dichter, als das Blut der Arterien.

Es war nöthig, daß ich diese aus den Feldern der populairen Physiologie entlehnten Sázze vorausschickte, weil ohne sie der Schaden von der Ruhe des Körpers, und von jeder widernatürlichen Stellung deßelben nicht ganz eingesehen werden kann.

Nur selten sind, wenn wir wachen, unsere Muskeln alle in Ruhe, wenn wir auch selbst zu ruhen scheinen. Bey jeder Lage des Körpers wo die Glieder entweder starr, oder sehr gebogen sind, sind theils alle, theils wenigere Muskeln derselben angespannt. Aus diesem Grund kann man erklären, warum auch das Sizzen ermüdet, weil die untern Muskeln der Schenkel zusammengezogen, die obern aber angespannt sind, und die Rückenmuskeln sehr stark würken müßen, um die Last des ganzen obern Körpers aufrecht zu erhalten. Auf das Stehen erfolgt die Müdigkeit eher, als auf das Sizzen, weil das Stehen mehrere Muskeln anstrengt, und die Würkung derselben sehr stark seyn muß, weil sie die Last des ganzen Körpers gerad erhalten und tragen müßen. Die natürlichste Lage, wo jeder Muskel in seiner möglichen Ruhe, und keiner stark gespannt ist, trifft man bey schlafenden Menschen an. Kein Glied ist gerad ausgestreckt, oder stark gebogen; alle Muskeln sind mäßig zusammengezogen, und in dem Stand der grösten Schlaffheit, deren sie fähig sind. Jeder Arzt, und jeder, der die Kunst, die sonst Deutschland zu einem Handwerk machte, und dem ungelehrtesten Theil des Pöbels überließ, die Wundarzney ausübt, soll-

te diese so natürliche Lage der Schlafenden sich recht tief einprägen. Bey Verletzungen kann oft die Heilart der Wunden nicht ohne die vollkommenste Ruhe des beschädigten Gliedes statt finden. Und wie kann man diese bewerkstelligen, wenn die Muskeln des beschädigten Theils zu straff gespannt sind?

Das Stehen, das Sizzen, das beständige Bewegen des Körpers macht uns müde, und diese Empfindung ist immer eine Folge der Anstrengung der Muskeln, die bald größer, bald geringer ist. Sie ist die erste, und so gar bedenklich nicht, weil uns durch sie die Natur anmahnt, die Bewegung mit der Ruhe, und umgekehrt die Ruhe mit der Bewegung zu verwechseln. Aber es giebt mehrere, und traurigere Folgen der sizzenden Lebensart und des Stehens, die den glänzenden Titel eines Gelehrten in vielem Betracht vergällen. Roußeau sagt, unter allen Menschen sizzen und denken die Gelehrten am meisten, darum sind sie unter allen Menschen die ungesundesten und unglücklichsten.

Es ist nöthig, daß wir die sizzende Lebensart zu erst betrachten, welcher die gröste Zahl der Gelehrten doch am meisten ergeben ist. Sie ist schon in diesem Betracht schädlich, weil ohne Bewegung die Gesundheit nicht bestehen kann, und der Gelehrte welcher viel arbeitet, und also viel sitzt, diese Veränderung zu sehr vernachläßigt, und seinen Körper zu wenig bewegt. Noch ungleich grösser ist der Nachtheil, der von der ganzen Lage des Körpers entsprießt, die der Gelehrte bey dem Sizzen mehr, als andere Personen beobachtet. Die Unterbeine stehen gerad in die Höhe, die Füße sind fest auf die Erde aufgestemmt; die Oberschenkel liegen waßerpaß. Der Unter-

terleib macht mit den Schenkeln einen spizzigen Winkel, und die Bauchmuskeln sind in ihrer möglichst grösten Erschlaffung. Diejenigen Muskeln, die den Rükken aufrecht halten, sind äußerst angespannt, weil sie die ganze Last des nach vorn gebeugten Körpers tragen. Meistens hängt der Kopf nach der Brust zu.

Der erste, und unstreitig der wichtigste Nachtheil, den der Gelehrte von dem Sizzen empfindet, ist die geschwächte Lebhaftigkeit des Umlaufs der Säfte. Alles das, was außer dem Puls der Schlagadern den Rückfluß des Blutes durch die Venen befördert, die Bewegung der Muskeln, und der gelinde Druck derselben hört auf, oder ist an dem einen Ort anhaltend, und würkt auf die Vene zu stark, und an den andern mangelt er gar. Besonders in der Gegend wo der Oberschenkel mit dem Unterschenkel einen spizzigen Winkel macht, in dem Knie, sezzen sich dem in die Höhe steigenden Blut die grösten Hinderniße entgegen. Außer dem allgemeinen Nachtheil der thierischen Maschine von dem wir unten reden wollen, leiden die Füße dadurch, daß sich das Blut in ihnen anhäufft, stockt, dick wird, die Gefäße ausdehnt, und eine wäßerichte Geschwulst derselben verursacht, die desto leichter entsteht, wenn die Füße noch dazu stark durch die allzugroße Wärme erschlaffet werden. Oft verbreitet sich diese Geschwulst über den ganzen Körper, und macht eine allgemeine Waßersucht, und andere Uebel. Die Gicht, die so beschwerlichen Rheumatismen, die besonders die Füße befallen, entstehen aus der nemlichen Quelle. Kein Ort ist der Ausdünstung weniger günstig, als die Füße, die der Wohlstand noch überdieß die Menschen in enge, lederne Behälter einzuschließen gelehrt hat. Die auf diese Weise im Körper zurückgehaltenen unedlen

Säfte,

Säfte, die das langsam bewegte Blut in Menge erzeugt, sammlen sich, und verursachen diese Uebel die die allgemeine Erschlaffung nährt und unterhält. Ramazzini bemerkte schon, daß Gelehrte selten gesunde Füße haben.

Ueberhaupt können Gelehrte, und Frauenzimmer, denen es nirgends wohl ist, als in der Stube, immer dieß vor den triftigsten Beweis annehmen, daß sie zu viel sizzen, wenn ihre Füße schwellen und schmerzhaft werden; und nun ist es nöthig, daß sie fleißiger herumwandern, als sie sonst thaten.

Eben so verhält es sich mit dem Unterleib, wo keine Kraft den schon vor sich langsamen Umlauf mehr hemmt, als die sizzende Lebensart. Die Venen, die das Blut durch ihn führen, haben meistens keine Fallen, sie liegen bloß, oder sind mit den lockern Eingeweyden nur leicht verbunden, und der freye Durchgang des Blutes durch sie ist also im natürlichen Zustand schon sehr schwer. Die Würkungen des Magens, der Bauchmuskeln, und des Athemholens sind fast die einzigen, die das Blut gelind forttreiben, aber auch diese sind theils nicht zugegen, theils sehr geschwächt. Die Würksamkeit des Magens ist bey jeder Person, die von Sizzen Profeßion macht, sehr klein, und die Verdauung schlecht, das Athemholen minder lebhaft, und die Würkung der Bauchmuskeln fehlt gänzlich, weil sie die Lage des vorwärts gebeugten Körpers zu würken völlig unfähig macht. Nun stockt das sich langsam bewegende Blut in den Gefäßen, die schon vor sich wenig widerstehen können, hindert die Absonderung und den Ausfluß der Galle, und macht die gewisse Landplage der Gelehrten, der Frauenzimmer, und der sizzenden Handwerker, die blinden und nicht blinden Hämorrhoiden, die dem Landmann unbekannt, und keinesweges ein

ein Kennzeichen der Gesundheit sind, weil ihre Ursache widernatürlich, und der allemal gesunder ist, der sie nicht hat, als der, der diese Plage erfährt. Sammelt sich das Blut in den Häuten der Gedärme, so entstehen die heftigsten Kolikschmerzen, Entzündungen dieser Theile, die sehr leicht in den Brand übergehen, und sich mit dem Tod endigen, ein Blutharnen, und ein blutiger Stuhlgang. Die härtesten Verstopfungen der drüsigten Eingeweyde des Unterleibes, der Milz, der Leber, und besonders des Gekröses gehören ebenfalls hieher. Ihre allgemeinen Würkungen sind eine Unverdaulichkeit, eine Kachexie, die Gelbsucht, übelbeschaffene, langwierige Ausschläge, und eine zähe dikke, schleimichte Beschaffenheit des Blutes. Auch der weise Fluß, bey Weibern, ein Umstand, über den die Ehemänner sehr klagen, entstehet hiervon. Noch ungleich größer ist der Schade, wenn übles Verhalten, schlechte Speißen, warme Getränke und die unreine Lebensart das Uebel vermehren.

Wegen des allgemeinen Mangels der Lebhaftigkeit der thierischen Verrichtungen fehlen besonders die Absonderungen, wodurch die Natur neue Säfte bereitet, und sich von all demjenigen entlediget, was ihr zur Last ist. Das zu schwach angestoßene Blut stockt in den kleinen Gefäßen, durch die es durchlaufen sollte, wird dick, verbrannt, und erlangt eine reitzende Schärfe. Jede Absonderung ist sparsam, und die abgesonderten Säfte sind wie das Blut, von übler Beschaffenheit. Daher kommt die üble, pechschwarze, dikke, erdigte Galle, der Fettbauch, die wäßerichten Geschwulste des Körpers, und manches andere Ungemach der Gelehrten, die Märtyrer ihrer Lebensart werden. Besonders die Ausdünstung, die so allgemein wichtige Ausleerung leidet, weil sie zu schwach wird, und die erschlafften Gefäs-

se das Blut nicht mit der Lebhaftigkeit auf die Oberfläche hintreiben können, die erfodert wird. Sanctorius beobachtete durch eine Reihe von mühsamen Versuchen, an seinem eigenen Körper, daß von acht Pfund eingenommener Nahrung fünf Pfund ausdünsteten, und drey Pfund durch die in die Sinne fallenden Ausleerungen fortgeführet wurden. Aus eben dieses Mannnes Beobachtungen ist es klar, daß sich keine Ausleerung leichter vermindern läßt, als eben diese. Arbeiten der Seele schwächten schon diese Ausführung einiger massen, und machten daß der Kopf mehr ausdünstete, als die andern Theile, und die Ruhe des Körpers ist ihr, unter allen Ursachen, die sie hemmen, am meisten entgegen. Gorter sagt, wenn wir lang still sizzen, oder lang schlafen, so fließt das Blut langsamer, wird dick, rozzig, schleimigt, und nicht so fein, als es seyn muß, wenn es seinen dünnern Theil durch die Schweißlöcher austreiben soll. Wir wißen, daß wenn wir uns bewegen, unsere Haut feucht wird, und daß wenn wir ruhen, der Schweiß verschwindet. Also kann im natürlichen Zustand schon das Geschäft der Ausdünstung vermindert werden, und im widernatürlichen Zustand muß diese Veränderung nothwendig desto beträchtlicher seyn.

Die Ausdünstung führt die überflüßigen, wäßerichten, gesalzenen Säfte aus dem Körper, und diese bleiben zurück wenn sie gehemmet wird. Nun entsteht ein Ueberfluß an Blut und Fettigkeit, die tiefrothe Farbe des Blutes verwandelt sich in eine hochrothe, halbweise, der dikke rothe Theil desselben wird vermindert, und von dem Wasser, dem Schleim, und den andern überflüßigen Theilen gleichsam erstickt. Weil das wäßerichte Blut und die Ruhe die Gefässe und die festen Theile noch mehr schwächt, so wird keine

keine Speise gut verdauet, und statt des reinen Milchsaftes kommt eine schleimigte, verdorbene Materie ins Blut, die eine neue Schärfe erzeugt, und bisweilen so überhand nimmt, daß der Wundarzt, der Kranke und der Pöbel zu seinem Erstaunen weises Blut aus der Ader fließen sieht, welches kein Zeichen der Unschuld, sondern des tiefsten Verderbnißes der Säfte ist.

Die erste Würkung dieser schleimichten Beschaffenheit der Säfte ist eine Aufschwellung des ganzen Körpers, der, weil er schwach ist, dem Uebergewicht der ausdehnenden Säfte nicht gnug widerstehen kann. An Weibern, die studieren, viel sizzen, schon sonst etwas feiner, als Mannspersonen gebauet sind, viel warmes, schlappmachendes Getränk trinken, und viel unverdäuliche Speißen eßen, wird die gleiche Anschwellung, das gleiche aufgedunsene Gesicht, und die so sehr beschwerliche Geschwulst der Füße, und der Adern an denselben unzählig oft gesehen. Es giebt Länder, wo kein Frauenzimmer einigen Anspruch auf Schönheit machen kann, die nicht wenigstens über eine Elle im Durchmeßer, und ein weis glänzendes, todenfarbiges Gesicht hat, welches die Folge der wäßerichten Anschwellung des Körpers ist.

Ueberhaupt ist die sizzende Lebensart die Quelle von alle den Krankheiten, die die Aerzte kachektische nennen, und deren ihre Zahl ist sehr beträchtlich. Unter sie gehören die Bleichsucht, die Gelbsucht, die Atrophie, die Würmer, die da immer häufig sind, wo man viel sitzt, und viel Fische ißt, die Flechten, die Verhaltungen der natürlichen Ausleerungen, besonders der Blutflüße, und die Ausgießungen des Waßers und anderer schleimichten Säfte in Hölen, die frey bleiben sollten. Diese letztern Krankheiten

sind

sind unter dem allgemeinen Nahmen der Waßersucht bekannt. Am häufigsten erzeugt sich eine Bauchwaßersucht, oder die allgemeine Geschwulst des Körpers artet in eine Leukophlegmatie aus, und nun schleppen solche Personen ihren schweren Körper, der nur selten durch Mittel verbeßert werden kann, bis sie eine Erstikkung, oder ein Schlagfluß der Gesellschaft entreißt. Auch in das Gehirn ergießt sich nicht selten das überflüßige Waßer, und verursachet einen wäßerichten Schlagfluß. Schon **Wepfer** beobachtete diese und die schwarzgalligte Art des Schlagflußes bey Gelehrten mehr als bey andern, **van Swieten** sah einige Gelehrte an dieser Krankheit sterben, und in der That ist sie die häufigste Todesart der ihren Geist zu stark anstrengenden Menschen. **Schröder** sagt, der Schlag aus dem Unterleib ist bey Gelehrten so häufig, als bey andern der Seitenstich; und **Plempius** gedenket dieses Uebels, als eines der tödlichsten bey vornehmen Personen. Es ist deßwegen dieses Uebel bey gelehrten, und allen solchen Personen, deren Geist mehr arbeitet, als der Körper, so häufig, weil jede Anstrengung der Seele den Zutrieb der Säfte nach dem Kopf verstärkt erhält, das im Unterleib und in den äußern Gliedern zu vielen Widerstand findende Blut, sich mit verstärkter Bewegung nach den Kopf begiebt, deßen Gefäße ausdehnt, oder zerreißet, und den Schlagfluß verursachet, eine Krankheit, die von Gelehrten wegen ihrer großen Tödlichkeit mehr zu fürchten ist, als jede andere. Und auch hier ist der wäßerigte Schlagfluß wieder häufiger, als die andern Gattungen des nemlichen Uebels, und gefährlicher, weil er wie jeder Schlag, schwer heilbar ist, und weil die Wege, die man bey der Heilart des Uebels betreten muß, noch nicht genug gebahnt sind.

Dieses ſind die vornehmſten Nachtheile des ſizzenden Lebens, die den Säften des Körpers erwachſen. Aber auch die feſten Theile leiden ſchon deßwegen beträchtlich, weil man ſich keine Krankheit der Säfte denken kann, die nicht auch dieſer ihre Beſchaffenheit widernatürlich machte. Wir erlangen durch die Ruhe nie die Kräfte, die uns die Bewegung giebt, welche die Muſkeln anſtrengt, feſter und dichter macht, und das ſie beſchwerende Fett vertilget. Perſonen, die ſich ſtark bewegen, erlangen nie den abſcheulichen Durchmeßer, der ſo manche Lebensart beſonders auszeichnet. Im Schlaf und während der Ruhe wird das meiſte vom Fett abgeſetzt, und weil auch das Sizzen Ruhe, wenigſtens keine Bewegung iſt, die Säfte dick ſind, und die feſten Theile leicht nachgeben, ſo entſteht nun der ſo beſchwerliche Fettbauch, und die ſo faul machende Dickheit der Glieder. Man irrt ſehr, wenn man die Grade der Geſundheit nach den Stufen des zunehmenden Durchmeßers des Körpers ſchätzt. Ein fettes Thier iſt niemals geſund, und ſelbſt das Fett, welches ſich während der zu großen Ruhe in das Zellgewebe ſetzt, beſitzt die Eigenſchaften nicht, die ein gutes, löblich bereitetes Fett haben muß. Deßwegen werden Thiere, die ſich ſonſt ſtark bewegen, ſo bald fett, wenn man ihnen die Bewegung nimmt, und ſie noch eben ſo ſtark füttert, als vorher.

Ein Fettbauch kann nie Rechnung auf eine dauerhafte Geſundheit machen. Außer der allgemeinen Schwere des Körpers, außer der Laſt, die die Füße tragen müſſen, außer der Unthätigkeit und Faulheit der Maſchine, außer dem Mangel der Fähigkeit zu arbeiten, macht das zu viele Fett eine allgemeine Erſchlaffung der Muſkeln, die ſchon wegen des Drucks halb unthätig ſind, einen

Mangel

Mangel der Reitzbarkeit, der feinern Empfindlichkeit, weil das Fett die Nerven stumpf macht, Hämorrhoiden, eine der stärksten Neigungen zum Schlagfluß, auch wohl eine Erstickung, die entsteht, wenn das zu viele Fett die Bewegungen völlig hemmt. Unmöglich können bey fetten Personen die Säfte mit gleicher Stärke nach der Haut getrieben werden, als bey magern; die Maße des Fettes schließt die Gefäße, und die Folge ist, daß das Blut den Unrath behält, den es ausstoßen sollte, und zu sehr nach den innern Theilen getrieben wird. Nun empfindet der Fettbauch seine Beschwerden, eine fieberhafte innere Hizze, einen verstärkten Zufluß der Säfte nach den Kopf, und seine Zeichen, den Schwindel, das Ohrenbrausen, den Kopfschmerz, die fliegende Röthe, und das Funkeln der Augen, auch wohl brennende Schmerzen im After, die Vorboten der Hämorrhoiden. In den Schwedischen und Englischen Todenlisten deren uns der verdiente Süßmilch einen Theil aufbewahret hat, sind eine Menge von Toden verzeichnet, die am Fett erstickt waren. Ich bin überzeugt, daß der Schlagfluß die meisten von diesen Elenden hingerafft hat. Der Unrath, den die langsam bewegten Gedärme zu lange aufhalten, und die scharfen Theile, die aus dem Unrath in das Blut übergehen, machen daß fette Personen von jeder hizzigen Krankheit mehr leiden müßen, als andere. Es hält allemal schwerer, den fetten Landprediger von seinem Faulfieber zu heilen, als den magern Bauren, denn nichts ist einer größern fäulichten Verderbniß fähig, als eben dieses Fett, wenn es besonders vorher schon scharf war. Griechenland wußte wohl daß die Uebung des Leibes Leichtigkeit des Körpers, und eine schöne Bildung macht. Deßwegen wurde die nach und nach bey den alten Griechen entstandene Gymnastik

bald ein öffentliches Institut, welches in jeder griechischen Stadt von jedem Jüngling beobachtet wurde, und durch **Lykurgs** Gesezze von der Mäßigkeit, von der frühen Uebung der neuen Generationen im Arbeiten, und durch die fürtrefflichen Sitten seiner Bewohner erlangte Sparta, wie **Plutarch** sagt, die innerliche Festigkeit, die es fast unzerstöhrbar machte. **Livius** sagt, daß der Achäische Bund den Spartanern ihre vom **Lykurg** erhaltenen Gesezze nehmen mußte, um den neuen Zuwachs der Stärke dieses harten Volkes zu verhindern.

Außer diesen allgemeinen Folgen des sizzenden Lebens giebt es noch einige besondere. Die Lungen, ein schwammichtes, leicht auszudehnendes Eingeweyde, leiden, weil sich das übelbeschaffene, dikke Blut in ihnen fest setzt, die in unzählbarer Menge sie durchlaufenden kleinen Gefäße verstopft, sie mit Schleim anfüllt, der das Bewegen der Lungen hindert, den Durchgang des Blutes erschweret, und zu Blutspeyen, zu Entzündungen, und zu beständigen Lungenkatarrhen Anlaß giebt, die nur zu oft in die schleimichte Schwindsucht ausarten, eine Krankheit, die uns nur noch kürzlich an dem Herrn **Johann Philipp Murray** einen Gelehrten raubte, der in seinem Fach fürtrefflich war. Nicht selten verhärtet sich die stokkende Materie, und bildet Steine und die härtesten Verstopfungen, deren Würkung die Auszehrung und ein langsamer Tod ist.

Häufiger ist der Nachtheil, den die Verdauungskräfte von der sizzenden Lebensart empfinden müßen, die schon das anhaltende Denken entkräftete. Schon die allgemeine Erschlaffung schwächte den Magen und die Gedärme, die sich noch ohnedem am leichtesten erschlaffen laßen, und ei-

nes

nes sehr merklichen Grades der Schlaffheit fähig sind. Die fleischigten Theile die die äußere Decke des Unterleibes ausmachen, und durch ihren Druck, und durch ihre Bewegung die Verdauung befördern, in dem sie den vollen Magen, der unter ihnen liegt, gelind bewegen und seine Würkung auf die Speißen verstärken, müßen angespannt seyn, wenn man diese Würkung von ihnen erwarten soll, und bey einer sizzenden Person fehlt, wie wir schon oben sahen, diese Anspannung. Deßwegen können nun die Speißen den Magen desto mehr ausdehnen, und die Fasern deßelben desto kräftiger schwächen, weil ihnen die Stärke mangelt, die zu ihrer Würksamkeit erfordert wird, und der neue Zuwachs an Kräften durch die erschlafften Bauchmuskeln aufgehoben ist. Beym Sizzen sind ferner die Eingeweyde des Unterleibes in einen weit kleinern Raum eingeschloßen, als bey jeder andern Lage des Körpers. Indem eines auf dem andern liegt, und nicht ohne die Bewegung des ganzen Körpers eine Veränderung dieser gedrängten Lage sich erwarten läßt, so wird das Geschäft eines jeden Theils im Unterleib gestöhrt, und es erfolgt eine Verminderung aller der Kräfte, die die Speißen verdauen, und sie durch den Darmkanal durchführen. Die wurmförmige Bewegung der Gedärme wird geschwächt, der Unrath, der in ihnen stockt, häufft sich an, die Luft, die sich aus denselben entbindet, dehnt die zum Widerstand unfähigen Gedärme aus, die flüchtigen Theile deßelben gehen mit dem Milchsaft ins Blut über, und erzeugen Fäulniß, und andere Schärfen.

Auch die Säfte, die die Verdauung befördern, weil sie die Speisen auflösen und sie seifenartig machen, werden von der sizzenden Lebensart vielfach verändert. Die Theile,

aus welchen sie abgesondert werden, leiden von dem Druck, und ihre Absonderung selbst wird gehemmt. Ueberdieß ist bey jeder Person, die von dem Sizzen Profession macht, das Blut übel beschaffen, und sondert Säfte ab, deren Beschaffenheit schlecht seyn muß, weil das Blut übel beschaffen war, welches sie absonderte. — Einige dieser Feuchtigkeiten sind von Natur wäßericht, gelind, unschmackhaft, dem Speichel ähnlich, und in Betracht ihrer Theile einfach. Diese gelinde Beschaffenheit aber verwandelt sich leicht in eine Schärfe, die im Anfang wenig, in der Folge aber nur allzu fühlbar wird. Mein fürtrefflicher Freund und Lehrer, Herr Baldinger sagt, daß Meyer über tausend Pfund Krebssteine gegeßen, und doch seine Säure im Magen nicht habe dämpfen können. Andere Säfte sind schon von Natur scharf, wie die Galle, und diese können desto leichter eine größere Schärfe erlangen, da ihnen eine gemäßigte schon natürlich ist. Kein Saft im menschlichen Körper ist leichter fähig in Verderbniße überzugehen, keiner wird von der Ausdünstung mehr verletzt, und keiner verursacht üblere und gefährlichere Zufälle, als die Galle, die überhaupt so gleich fehlerhaft wird, wenn der Körper in Unordnung ist: Die Veränderungen, die diese Feuchtigkeit erleidet, sind mannigfaltig, und ihre Folgen sind es ebenfalls. Entweder breitet sie das Verderbniß über die Speisen aus, welches ihr eigen ist, macht sie scharf, und befördert in ihnen die fäulichte Gährung, oder sie wird ganz und gar unwürksam, und läßt die Speisen unaufgelößt in dem Magen und in den Gedärmen liegen, die Indigestionen, und anderes Ungemach zur Folge haben. Nun geschieht's, daß aus den Speisen nur wenig Milchsaft bereitet wird, der den Körper nicht genugsam nährt, oder es wird statt des gelinden, milden Saftes eine Materie bereitet,

tet, die roh und scharf ist, und dem Blut beygemischt, die üble Beschaffenheit auch über dieses verbreitet, und zu Fiebern, Kachexien, Ausschlägen und Blutflüßen Anlaß giebt.

Eben diese Schärfen reitzen die zarten Fasern des Magens, wenn sie nicht von den Speisen eingewikkelt werden, und der Magen leer ist, und verursachen den Magenkrampf, ein heftiges Erbrechen, ein widernatürliches Aufstoßen, einen langwierigen Schmertz der Eingewende, und viele, widernatürlich stark erfolgende, ermattende, flüßige Stuhlgänge. Die Eßlust verschwindet, oder wird so stark vermehrt, daß der Kranke auch von der zu großen Vollfüllung — Gefahr läufft.

Die widernatürlich verstärkte Eßlust ist ein häufiger Zufall der Hypochondristen und entsteht, wenn die speichelartigen scharfen Säfte des Magens, und die aus den Pflanzenspeißen entwikkelte heftige Säure die Fasern des Magens zu stark reitzen und einen zu plötzlichen Durchgang der halbverdauten Speißen in die Gedärme bewürken. Man darf nicht glauben, daß in diesem Fall der Körper gut genährt werde, und daß die verstärkte Eßlust das sichere Kennzeichen des körperlichen Wohlstandes sey. Die Speisen werden zu plötzlich von dem Magen durch die Gedärme getrieben, und sie selbst sind mit zu vieler Schärfe überladen, und zu wenig in dem Magen vorbereitet worden, als daß ein guter, löblicher Milchsaft aus ihnen bereitet werden könnte. Die natürlichste Folge dieser Ursachen ist nun wohl diese, daß ein solcher Kranker zu viel ißt, und diese Krankheit heißt, vielleicht weil sich der Ochse besonders durch seine Gefräßigkeit auszeichnet, der Ochsenhunger, und wenn die in Menge genommenen Speißen so gleich wieder durch das Brechen ausgestoßen werden, der Hundshunger.

Der Ilefeldische Vielfreßer, deßen Gefräßigkeit Herr **Vogel** beschrieben, fraß außer einer entsetzlichen Menge von Brod, und andern Eßmitteln, Steine, die er aus seinem eigenen Unrath wieder auflaß, abwusch, und von neuen aß; und der Wittenbergische fraß, wie Herr Profeßor **Böhmer** sagt, Ofenkacheln, Gläser, Steine und Tudelsäkke. Fast ist es unbegreiflich, daß die Begierde nach fremden Sachen oft so sehr weit gegangen ist, wenn alle die Geschichten das Gepräg der Wahrheit haben, die **Schurig** und der eben erwähnte Verfaßer der Schrift von dem Wittenbergischen Vielfraß aufgezeichnet haben. An einem Tag konnte der Kayser **Maximinus** vierzig Pfund Fleisch eßen, und einen Eimer Wein trinken, und **Aurelian** hatte einen Menschen an seinem Hof, der zu einer einzigen Mittagsmahlzeit einen Schöps, ein wild Schwein, ein Ferklein, hundert Brode, und eine ziemliche Last Wein brauchte. **Milo** aus Kroton trug bey den Olympischen Spielen einen Ochsen auf den Schultern durch die Laufbahn, und fraß ihn in einem Tag. **Astidamas** fraß die ganze Tafel des Persischen Königs ab, und **Camblex** war so gefräßig, daß er, wie die Geschichte sagt, in einer Nacht sein eigen Weib auffraß. **Jonston** kannte eine Person, die ihren eigenen Unrath mit Wohlgefallen speißte, und **Rancelius** sagt, jener Edelmann habe den Unrath von Mädchen mit eben so großen Vergnügen verzehrt, als die schmackhafteste Kalbfleischpastete. Das neueste Beyspiel von einer unumschränkten Freßbegierde ist dasjenige, welches Herr **Bloch** beschrieben, und der um die Wundarzneykunst so sehr verdiente Herr Generalchirurgus **Schmucker** bekannt gemacht hat, und desto wichtiger ist, da der Kranke selbst ein junger Gelehrter war. Er war toll, und hatte sich in den Anfällen der Wuth durch einen Pistolenschuß verwundet. Innerhalb sechs

Mona-

Monaten giengen über drey hundert Stück Metall durch den Stuhlgang von ihm ab, unter welchem hundert und zwey Stecknadeln, hundert und funfzig eiserne Nägel, drey Stücke Eisen von einer Pferdestriegel, und Stükken von meßingenen Schuhschnallen befindlich waren. Außer diesen kamen noch durch den gleichen Weg hundert und sieben und funfzig Stükken scharfes Glas zum Vorschein. Er hatte ganze Teller voll Nägel verschluckt, und wurde nach einem langen Kampf am Leib gesund, und der Verstand blieb verwirrt. Ich sah auf einer gewissen deutschen Universität, wo man viel trinkt, und wenig studiert, einen jungen Mann der innerhalb drey Stunden zwey und siebenzig Kannen dikkes Bier trinken konnte. Ich übergehe andere Beyspiele von Vielfreßern, von denen das Alterthum voll ist, die meisten der neuern sind Hypochonderisten, oder hysterische Weiber.

Alle diese Folgen des sizzenden Lebens, alles aus dieser Quelle entstehende Ungemach wird von den Arbeiten des Geistes vermehrt, und um ein beträchtliches größer gemacht. Die allgemeine Schlaffheit des Körpers, und das beständige Uebelbefinden deßelben breitet sich wieder auf die Organe der Seele aus, und vermehrt die Krankheiten des Geistes und die oben von uns erzählten Folgen. Der schon oben angeführte Magister Bernd konnte keinen Wein trinken, und fast keine Speise genießen, ohne daß nicht seine Seele davon wäre verändert worden, und hierinn, und in der Unverdaulichkeit, in der gesammelten schwarzen Galle, liegt ein neuer Grund von der Ueberspannung der Seele, von der anhaltenden Traurigkeit, die wie Boerhaave und nach ihm Lorry gelehrt, aus der schwarzgallichten, zähen, scharfen Materie entsteht,

von der Hypochonderie, die R. Whytt mit so vielem Recht aus dieser Ursache herleitet, und von fast jeder andern Krankheit des Geistes.

Es ist ein sehr gemeiner Irrthum der Gelehrten, daß sie das Stehen vor minder gefährlich halten, als das Sizzen, und deßwegen stehend studieren. Friedrich Hoffmann hat schon bemerkt, daß man hier der Wahrheit zu nahe tritt, und daß das zu lange Stehen eben so schlimme Folgen habe, als das Sizzen. Wir wißen aus dem obigen, daß jede Lage, die zu lang beobachtet wird, den Körper ermüdet, und es ist bekannt, daß man sich sogar müde liegen kann. Diese Müdigkeit ist die erste Folge des Stehens, und größer, als von jeder andern Lage, weil die ganze Last des Körpers auf den untern Gliedmaßen liegt, und die Füße zu stark arbeiten müssen, um diese Last aufrecht zu erhalten und zu ertragen. Man sieht daher, daß Personen, die lang stehen, die Beine matt werden, wanken, und daß ihre Füße den Körper mit Mühe tragen. Ich kenne Gelehrte, die dieser Folge dadurch abzuhelfen suchen, daß sie sich mit ihrer Brust an ihr Pult anlehnen, und die Last des Körpers auf diese Art zu theilen glauben. Aber auch dieses ist gefährlich, weil die Brust zusammen gedruckt wird, und das Athemholen, und mit diesem der Durchfluß des Blutes durch die Lungen zu sehr leidet. Verknöcherungen des Brustbeins, Anhäufungen des Blutes in den Lungen, Blutspeyen, auszehrende Fieber, Brustwaßersuchten, und ein verstärkter Zustrom des Blutes nach den Kopf haben die Aerzte als Folgen dieser Gewohnheit beobachtet. Die Zeug- und Leineweber sind diesen Krankheiten sehr unterworfen, und man weiß, daß sie viel sizzen, und sich mit der Brust stark an den Weberbaum

baum anstemmen. In Manufacturen, wo eine Menge solcher, besonders junger Leute arbeiten, ist keine Krankheit häufiger als das Blutspeyen, und eine beständige Engbrüstigkeit, die noch von den erschlaffenden, scharfen Wollendämpfen vermehrt wird. Seltener würkt eine solche fremde Kraft auf den Magen, oder auf die Seite. Geschieht es aber, so wird wegen des Drucks die Verdauung, und die Verrichtung der Leber gestöhrt, die Absonderung der Galle gehemmt, und wenn die linke Seite gedruckt wird, so wird eine Verhärtung der Milz und ein Stokken des in der Pfortader enthaltenen Blutes erzeugt. Ich öffnete einst einen Mann, der vielen Brandtwein getrunken, und sich oft auf den Unterleib gestemmt hatte. Am Untertheil des Magens entdekte ich ein tiefes Eitergeschwür. Der Magen selbst war verhärtet.

Fast scheint der Rückfluß des Bluts aus den untern Theilen von dem Stehen noch mehr zu leiden, als von dem anhaltenden Sizzen. Die angestrengten Muskeln der untern Gliedmaßen sind den zwischen ihnen liegenden Blutadern wegen des nicht veränderten Drucks beschwerlich, vermindern ihren Durchmesser, und das Blut, welches ohnedem wider die Gesezze seiner Schwere in die Höhe steigt, stockt nun desto leichter in den Füßen. Auch Künstler, die immer ein stetes Stehen beobachten müßen, haben hier mit Gelehrten einerley Krankheiten, geschwollene Füße, Adergeschwulste und Geschwüre an den Schenkeln, die auch die würksamsten Mittel oft vergebens anwenden laßen, weil das Stokken der Säfte in den untern Theilen nicht gehoben werden kann, ohne daß das Stehen vermieden wird.

Das ganze Gewicht der im Unterleib enthaltenen Eingeweyde drückt beym Stehen auf die untern Theile des Bauchs. Sind in diesem Fall die Bauchmuskeln nur einigermaßen erschlafft, ihre Ringe los, und der Widerstand, den sie leisten sollen, zu klein, so schlüpfen die Eingeweyde aus der Oeffnung heraus, die der Druck gemacht, und verbergen sich unter der Haut. Man kennt diesen Zustand unter dem allgemeinen Nahmen der Brüche, die zwar oft ohne vielen Nachtheil getragen werden, aber auch eben so oft, wenn die herausgefallenen Eingeweyde in die sich schließenden Bauchmuskeln eingeklemmt werden, und die Gemeinschaft derselben mit dem noch im Unterleib liegenden Theil des nemlichen Eingeweydes aufgehoben wird, die schröcklichsten Zufälle, und selbst den Tod verursachen. Noch desto leichter entstehen die Brüche, wenn die Gedärme schlaff sind, und von den Speißen, oder auch von Blähungen zu sehr ausgedehnt werden; denn nun können sie, weil die ausgespannten Gedärme den Raum verengern, desto stärker auf die erschlafften äußern Dekken würken. Brüche beobachtet man bey keinen Menschen häufiger, als bey den Mönchen, und bey den Nonnen in Klöstern; und die Ursache derselben liegt blos in der faulen, unthätigen Lebensart dieser Menschen, in den Speisen, dem Getränk, den meistens traurigen, unangenehmen Leidenschaften, in dem wäßerichten, erschlaffenden Ausdünstungen der gemauerten Wände, und in der Unreinigkeit der Kleider und der äußern Oberfläche des Körpers, die meistens bey ihnen obwaltet. Die Ruhe erschlafft ihre festen Theile, die Fische, das verdorbene Fett, die Eyer, selbst die in zu großer Menge genoßene Milch dehnt den Magen aus und schwächt die Gedärme, und die besonders aus den Pflanzenspeißen, dem Obst und den Hülsenfrüch-

ten entwikkelte Luft kann nun desto mächtiger auf die Seiten der Gedärme würken, die schwach und keines Widerstandes fähig sind. Die traurigen Leidenschaften, der Gram und das Verlangen in der Welt zu leben, entkräftet den Körper noch mehr, und diese Ursachen, die alle eine allgemeine Schlaffheit erzeugen, nebst der Unreinigkeit, die bey dem Umgang mit diesen Menschen oft der Nase nur zu fühlbar wird, hemmen insgesammt die Ausdünstung kräftig. Das Stehen, welches sie meistens bey ihrem Gottesdienst beobachten, macht desto leichter daß die Gedärme aus ihrer zu sehr verengerten Hőle herausschlüpfen.

Außer diesen Lagen, die bey dem Studieren am häufigsten beobachtet werden, giebt es noch eine andere, nemlich das Liegen. Ich weiß, daß es nur sehr wenig Gelehrte giebt, die jede Arbeit des Geistes im Liegen verrichten, seitdem aber die Canapees, und die Faulbetten Mode geworden sind, ist es bey Gelehrten fast zur Gewohnheit worden, auf dem Faulbett wenigstens zu lesen. Auch hier ruht der Körper, und das Liegen muß in diesem Betracht wenn es lange fortgesetzt wird, so schädlich, als das Sizzen seyn. Noch überdieß ist die halbaufgerichtete Lage des Körpers sehr ermüdend, und die Augen leiden, weil sie sich wider die Gewohnheit verdrehen müssen, wenn sie auf das Buch gerichtet werden sollen. — Alle diese Lagen, wenn sie zu lange beobachtet werden, sind schädlich, und es ist klar, daß man sie weißlich mit einander verbinden müße, wenn das Leben bestehen soll. Von dieser Verbindung will ich unten reden.

Viertes Kapitel.

Von besondern Krankheiten der Gelehrten.

Andere Krankheiten hat der Redner, andere der Gottesgelehrte, andere der Rechtsgelehrte, andere der Arzt, der Kräuterkenner, der Anatom und der Scheidekünstler, andere der Philosoph, andere der Schauspieler, andere der Stubengelehrte. Auch das studierende Frauenzimmer hat seine besondern Krankheiten.

Die Redner, auf welchen ehedem in Rom und in Griechenland der Ausgang jedes Rechtshandels beruhete, deren Kunst die Gemüther zu bewegen das Alterthum so sehr verehrte, und die ihre Ehre noch desto länger behauptet haben würden, wenn sie nicht durch unerlaubte Wege die Barmherzigkeit der Richter hätten erflehen wollen, denn in Athen entblößte der Redner seiner Klientin im Angesicht des Volkes ihren schönen Busen, und erlangte dadurch den gewünschten Ausspruch des Rechts, und die gerichtlichen Reden wurden dieser Ursache wegen abgeschafft, strengen bey der Deklamation ihre Lungen mehr an, als andere, bewegen sie stärker, und vermehren auf diese Art den Zustrom des Blutes nach diesem zart gebauten Eingeweyde. Daher werden sie zu Lungenentzündungen, langwierigen Katarrhen, Husten, Engbrüstigkeiten, Blutspeyen, Auszehrungen, und von andern Uebeln, die in der Lunge zuerst angefacht werden, geneigt. Jünglinge sind überhaupt Krankheiten, die von dem verstärkten Zufluß des Blutes nach den Lungen entstehen, mehr unterworfen, als Männer und Alte, und diese

büßen

büßen nur zu oft ihre Lebensart, die sie viel zu reden zwingt, mit dem Tod.

Jünglinge, die eine schwache Brust, und eine Anlage zum Blutspeyen, oder wegen eines Fehlers in der Lunge, zur Auszehrung haben, sollten von jeder Lebensart, die eine heftige Deklamation erfordert, völlig entfernet bleiben. Die zu starke, und zu oft wiederholte Anstrengung der Lunge vermehrt ihre Krankheit, und beschleunigt ihren Untergang. Schwächliche Prediger, die stark und anhaltend in großen Gebäuden reden müßen, verdienen in diesem Betracht das Mitleiden eines jeden, denn sie erreichen selten das Ziel ihres Lebens, welches ihnen ihr Amt verkürzt. Ich kenne einen Prediger, der schwächlich ist, eine große Gemeine, und also eine große Kirche hat, und nach jeder lebhaften Deklamation Blut speyt. Schon seit zehen Jahren vertreibt er sich seine Krankheit durch Leibesübungen, und durch die Jagd, und ist nicht eher krank, als bis er wieder Blut speyt.

Eine andere Quelle übler Folgen eröffnet die leidenschaftliche Deklamation, und man weiß, daß der zu sehr gerührte Redner bisweilen ohnmächtig geworden, oder in einen Schlagfluß verfallen ist. **Attalus** starb, als er die Boeotier ermahnte, mit den Römern ein Bündniß zu machen, mitten in der Rede, und Beyspiele von Predigern, von akademischen Lehrern, die in der Rede plötzlich am Schlagfluß getödet, niedergefallen sind, sind sehr häufig. Unsere jezzigen Redner (die Prediger) haben diese Folge so leicht nicht zu befürchten, denn die meisten derselben beten ihre Predigt so kalt her, als der kleine Junge das Vater Unser. Außer der Entrüstung, die mancher Prediger als das beste Mittel befunden hat, seine wider-

spänsti-

spänstigen Bauren im Zaum zu halten, scheint der Predigerstuhl die Leidenschaften, insgesammt verbannt zu haben, so gut es auch seyn würde, wenn der Prediger bisweilen das Herz des Pöbels rührte, welches sich immer auch da öffnet, wo die Vernunft tolldreust widerspricht und eisern ist. Bey Schauspielern dagegen, die sich ganz in die Lage der Person sezzen müßen, die sie vorstellen, und da die Liebe, die Freude, den Zorn, die Traurigkeit, den Gram und die Wollust empfinden, mit einem Wort immer ungeheuchelte Leidenschaft seyn müßen, wo es nöthig ist, beobachtet der Arzt häufiger die Folgen der leidenschaftlichen Deklamation. Einst gestand die dem Theater zu früh entrißene Schauspielerin, die Demoiselle **Ackermann** die Empfindungen der Traurigkeit, die ihre Seele empfand, wenn sie die Maria in **Göthens** Clavigo vorstellte, und diese waren sehr groß. Wie von jeder Leidenschaft leidet das Frauenzimmer, welches die Natur feiner gebauet, und mit empfindlichern Nerven begabt hat, als die Mannspersonen, mehr, als das männliche Geschlecht. Die Gothaischen Theaternachrichten lehren uns, daß die Schauspielerinnen sehr oft im Anfall der Leidenschaft ohnmächtig darnieder fielen und betrachten wir die Todesarten der berühmtesten, so sterben sie entweder plözlich an Schlagflüßen, oder an Blutspeyen, oder sie werden von einer glimmenden Leidenschaft aufgerieben, welche das Theater anfachte, weil es ihre Seele sanfter stimmte, und empfindsamer machte.

Alles, das feyerliche des Theaters, die Begierde die Zuschauer zu befriedigen, die feinen, künstlichen Bewegungen des Körpers, das Tanzen, die Anstrengung der Stimme beym Gesang, und bey der leidenschaftlichen

Aus-

Aussprache, die Schminke selbst, womit das Gesicht übertüncht wird, befördern bey Schauspielern das Entstehen der ihrer Kunst besonders eigenen Krankheiten. Man hat schon lange bemerkt, daß bey Schauspielerinnen Vorfälle der innern Geburtstheile gemein sind. Die heftige Anstrengung der Stimme macht die erste Anlage zu Blutspeyen, und es ist bekannt, daß jede geschickte Sängerin die ihre Stimme häufig übt, wenigstens ein Drittheil ihres Lebens hindurch mit Katarrhen geplagt wird. Selten erreicht eine Sängerin das ganze Ziel des menschlichen Lebens, besonders wenn sie eine Gabrielli, oder eine Mara ist. Brüche, und die mit dieser Krankheit verbundenen Uebel sind bey Rednern und bey Schauspielern gleich häufig. Auf dem oft übertünchten Gesicht erzeugen sich Flechten, und andere sehr schwer heilbare Ausschläge.

Außer den Reden, und der damit verbundenen Leidenschaft in welche schon der große Redner des Alterthums, Demosthenes die vornehmste Kunst des Redners setzte, haben die Prediger ihre übrigen Krankheiten mit den Aerzten gemein, weil beyde vor Kranke sorgen und Zuschauer des menschlichen Elends seyn müßen. Aerzte so wohl, als Geistliche verfallen überhaupt in mehrere Krankheiten, als andere, und die Ursache davon ist offenbar; denn dem Prediger sowohl, als dem Arzt ist es zur Pflicht geworden, oft unter Kranken zu seyn, und von diesen saugen sie das Gift ein, welches die Kranken und sie verzehrt. Die Pest, die Athen von seinen Bürgern entblößte, griff die Aerzte bald an, und **Thucydides** sagt, daß die Seuche alle Aerzte weggerafft habe. Es kann aus den Todenlisten bewiesen werden, daß, wenn ansteckende Krankheiten herrschen, immer mehr Aerzte,

und mehr Geistliche absterben, als andere Menschen im Verhältniß der Zahl. Auch in den gesunden Körper, der lange der Anstekkung widerstand, wird das Krankheitsgift sich endlich auszubreiten fähig, nach dem es ihn vorher geschwächet hatte. Und wenn man noch überdieß bedenkt, daß der Arzt sowohl, als der Prediger in dem gleichen Zimmer seyn muß, wo der Kranke ist, also die Luft einzieht, die der Kranke unrein gemacht, so ist's deutlich, warum Aerzte und Prediger mehr von anstekkenden Krankheiten befallen werden, als andere, die von dem nähern Umgang mit dem Kranken entfernt sind. Jener Arzt, der aus zu großer Furcht nie in das Zimmer gieng, wo ein mit einer anstekkenden Krankheit befallener Kranker lag, wurde endlich doch ein Raub des Todes, nach dem die aus dem Krankenzimmer kommende Luft ihn nur angeschielet hatte.

Ganz fälschlich rufft man zu jeden schwer niederliegenden Kranken den Prediger, und es ist fast zur Gewohnheit geworden, daß keiner, es sey Vornehmer oder Bettler stirbt, ohne nicht vorher den Prediger und seinen schwarzen Rock wenigstens einige Minuten lang angegafft zu haben. Ich weiß wohl, daß es Pflicht der Prediger ist, Gott Seelen zuzuführen, die Religion überall zu verkündigen, Wächter über den edlern Theil des Menschen zu seyn, und daß jedem Prediger die Gelegenheit, Gutes zu thun, willkommen seyn müße. Allein man bedenke, daß Bekehrungen, die in einigen Minuten geschehen, selten Stich halten, daß der wieder genesene Kranke, wenn er gottlos war, eben so lebt, wie vorher, daß die Furcht vor dem Tod der triftigste Grund zur Seelenänderung eines solchen Menschen ist, und wenn diese vorüber, auch jeder löbliche Vorsatz vorüber sey, daß eine solche Bekeh-

rung Gott nicht angenehm seyn könne, daß der Prediger meistens erst da geruffen wird, wenn den Kranken die Kraft zu denken mangelt, daß zum Werk der Buße doch Nachsinnen erfordert wird, welches ein Kranker selten hat, wenn sich das Ende seines Lebens naht, und man wird den Werth der Predigerbesuche sehr verringern müssen. Fast eben so denkt der Verfaßer von einem Buch welches von jedem Prediger, ja von jedem vernünftigen Mann gelesen werden sollte, von Sophiens Reisen.

Es sey fern von mir, daß ich dadurch jeden Krankenbesuch verbieten wollte, denn ich rede nur von dem Mißbrauch der vornehmsten Pflicht eines Predigers, der bey jeder guten Sache Statt hat. Ich weiß daß Krankheiten des Körpers oft der stärkste Ruff zur Sinnesänderung sind, daß der vorige Ruchlose, sehr oft gottgefällig lebte, wenn er eine Krankheit, die seinem Daseyn Gefahr drohete, überstanden, daß langsam aufreibende Krankheiten dem Sünder, der Buße thun will, oft Zeit genug zur Bekehrung laßen, daß das Zureden des Predigers, welches hier wie die Stimme Gottes seyn muß, alles thun kann, daß die Religion die meiste Macht hat Gemüther zu besänftigen, Traurigkeit zu zerschlagen, und über die Seele die sanfte Ruhe zu verbreiten, die oft auch dem Arzt nutzt, und ich sah einst einen Frieselkranken dessen Seele traurig war, und die noch übrigen Kräfte des Körpers niederschlug, meistens dadurch genesen, weil der Prediger die Seele frey machte, und die Kräfte des Körpers wieder stark wurden; aber Prediger sollten dennoch, wenigstens von dem Bette einiger Kranken entfernt bleiben, und erst sollte man den Arzt fragen, ob starke Bewegungen der Seele nicht den Gang der Krankheit stöhren würden, wenn

man einen Prediger ruffen will. Bey heftigen Entzündungen der innern Theile ist jede Anstrengung des Körpers, und jede Gemüthsbewegung gefährlich, und oft macht hier der Prediger, der das Gemüth in Feuer setzt, den Gang der Krankheit unordentlich, und befördert die Ankunft des Brandes, die den Tod macht; wenn alles zur Zertheilung der Krankheit die gröste Hoffnung machte. Eben so toll ist die Gewohnheit, daß allemal der Beichtvater zum Kranken geruffen werden muß, und daß kein Prediger Krankenbesuche annimmt, wenn nicht der Kranke sein Beichtkind ist. Es giebt Prediger von sehr weniger Kenntniß des menschlichen Herzens, die nie den Ton verändern, und immer entweder Gesetz einschärfen, oder Evangelium predigen, also immer eine übermäßige Traurigkeit, oder eine ausgelaßene Freude in dem Herz ihrer Kranken zurücklaßen. Es giebt Kranke, die doppelt leiden, weil ihr Körper schwach, und die Seele voll von den traurigsten, finstersten Gedanken, voll von Furcht und Entsezzen ist, und wo der Arzt mehr die Seele, als den Körper heilen muß. Jedes bösartige Fieber, jedes Nervenfieber, der Friesel, das Faulfieber und andere Krankheiten der Nerven bewürken diese Unterdrückung. Hier wird alles schlimmer, wenn der Prediger das Gesetz einschärft, wo die sanfte Stimme des Evangeliums nöthig ist, die niedergeschlagene Seele trauert bis auf den Tod, und der Leib erfährt die verstärkte Kraft der Krankheit.

Bey meinen Kranken habe ich immer das Recht zu behaupten gesucht, selbst Prediger zu wählen, und ich danke es diesen Männern hierdurch öffentlich daß sie auf mein Bitten auch zu Kranken giengen, deren Beichtväter sie nicht waren. Oft war es mir zum Erstaunen, wie sehr der Kör-

per befreyet wurde, wenn der Prediger die Seele fröhlich machte, der Geist wurde von einer sanften Heiterkeit übergoßen, und empfand die Leiden des Körpers doppelt weniger. Von manchen meiner Kranken habe ich den Predigerbesuch so lang abzuhalten gesucht, als es mir nur möglich war, wo ich wußte daß jede Bewegung ihn schaden würde, und ich mache mir dieß zur Freude, wenn mir es auch ein **Oemler** der die Würksamkeit des Prediger Besuchs viel zu hoch stimmt, sonst aber manche löbliche und beobachtenswerthe Vorschrift in seinem Buch, der Prediger am Krankenbette gegeben hat, verargen sollte.

Ich bitte meine Leser wegen dieser Ausschweifung um Vergebung. Die Sache ist vor die Wiederherstellung manches Kranken wichtig, und noch nicht so behandelt, wie sie es verdienet. Wir haben ein Buch, welches der politische Arzt betittelt ist. Es wäre werth, daß ein Arzt die Klugheitsregeln vor Gottesgelehrte, besonders ihr Verhalten am Krankenbette näher bestimmte. Niemand hat mehr Macht beym gemeinen Mann auf die Gemüther als der Prediger, und Niemand mißbraucht diese Macht mehr.

Ehe dem, da jeder Rechtsgelehrter ein Redner seyn mußte, gab es mehrere, dieser Lebensart eigene Krankheiten. Jetzt sind ihre Krankheiten mehr Folgen der Arbeiten des Geistes überhaupt, als ihrer Lebensart. Im Ganzen müssen Rechsgelehrte mehr sizzen, als Prediger, Aerzte, und jede andere Klaße von Gelehrten. Sogar im Rathhaus müßen sie wie **P. Xylander** sagt, das stetige Zanken der Partheyen sizzend anhören, welches Seneca vor eine schwerere Arbeit hielt, als die Thaten des Hercules. Die Folgen des Sizzens müßen also bey Rechtsgelehrten wohl häufiger und anhaltender seyn, als bey andern, und viele der

berühmtesten Rechtsgelehrten gaben sich im Alter durch das Landleben, den Geist, die verlorne Gesundheit und die Lebhaftigkeit wieder, die sie durch ihre mühsamen Arbeiten in der Jugend verlohren hatten. Frank von Frankenau sagt, daß Rechtsgelehrten dem Ausbruch unangenehmer Leidenschaften, des Zorns, der Entrüstung, des Unwillens und selbst des Mitleidens häufiger unterworfen sind, und schon deßwegen leichter krank werden. Noch überdieß ist es ihre Pflicht, Mißethäter zu verhören, und in manchen Ländern müßen sogar die Richter die Verbrecher im Gefängniß verhören. Lord **Bacon** sagt, die schädlichste Anstekkung nächst der Pest ist der Geruch des Kerkers, wenn bey den Gefangenen die Reinlichkeit vernachläßigt wird und der Genuß der freyen Luft ihnen fremd ist. Bey dem Landgericht zu Oxon wurden die Richter von den Ausdünstungen der Gefangenen krank und starben, und Oxon selbst verlohr drey hundert Personen an der anstekkenden Krankheit, die sich zuerst aus dem Gefängniß entsponnen hatte. **Pringle** erzählt, daß im Jahr 1750 bey der Seßion des Landgerichts zu Old-Bayley die nur etliche Tage dauerte, vier Richter, drey Advokaten, ein Unterscheriff, verschiedene von den Mitteleßexgeschworenen, und viele andere, zusammen vierzig angesehene Personen gestorben sind. Man hatte die Gefangenen in einen Saal zusammen gedrengt, welcher seit etlichen Jahren nicht war gereiniget worden, und der dumpfigte, nicht weit von dem Behältniß der Gefangenen entfernte Gerichtssaal, die Hizze der Athmosphäre, der Mangel der freyen Luft, und die Ausdünstung der Gefangenen beförderten das Entstehen des bösartigen Kerkerfiebers. Einige blieben gesund, und die starben alle, denen die Luft die tödenden Ausdünstungen am stärksten zugeführet hatte.

Fast völlig gleiche Krankheiten mit dieser hat der Zergliederer, um den überhaupt die faulichten, giftigen Ausdünstungen der Leichname eine giftige und seinem Körper entgegene Athmosphäre verbreiten, die ihn endlich unterdrückt. Nur selten geschieht es, daß ein Mann, der sich diesem Geschäft ganz gewidmet hat, das zwey und achtzigste Jahr seines Alters eben so leicht erreicht, als der unsterbliche **Morgagni**, der in seinem ganzen Leben, welches in einer ununterbrochenen Reihe von Arbeit bestand, wenig krank war, und ein Beweis ist, daß auch die ungesundeste Lebensart dem Körper nicht immer schadet, wenn er selbst den schädlichen Eindrücken kräftig widersteht. Aber solche Fälle sind sehr selten, und man hat oft gesehen, daß die anstekkenden Krankheiten besonders die fäulichten zuerst den Zergliederer und den Todengräber aufgeraft haben.

Unter keiner Klaße von Menschen sind fäulichte Krankheiten häufiger, verderblicher und tödtlicher, als unter dem niedrigern Theil des Pöbels, welcher lebt, wie ein Schwein, und die elendeste Nahrung genießt. In Häußern wo viel solche Personen zusammen eingesperrt sind, in Zuchthäußern, Armenanstalten, und Gefängnißen wüten anstekkende Krankheiten am ärgsten, und aus diesen erhält der Zergliederer seine meisten Leichname. Die sich über den ganzen Körper bald verbreitende Fäulniß macht die Athmosphäre giftig, und nun verfällt der Anatom, der sich in der Nähe seiner Leichname aufhält, leicht in das so gefährliche Uebel, in die fäulichte Lungenentzündung. Eben so oft muß er Leichname zergliedern, die von dem in jeder großen und kleinen Stadt einheimischen Uebel, von der Lustseuche angesteckt sind. So bald ein Glied eines Mannes, der sich mit der Zergliederung solcher Personen beschäftiget, auch nur

schwach verletzt ist, und die Wunde das Gift einsaugt, zeigen sich Zufälle deßelben Uebels, welches auch noch nach dem Tod der Person, die es aufrieb, würksam ist, und Geschwüre von der widerspänstigsten Art. Auch andere Schärfen, die Zergliederung solcher Personen, die am Scorbut gestorben sind, erzeugen die nemlichen übel heilbaren Geschwüre der Glieder.

Nie ist ein Kräuterkenner zu einer entschiedenen Grösse gelangt, wenn er nicht selbst die Natur untersucht, und die Pflanzen an ihrem Geburtsort, auf dem Felde aufgesuchet hat. Dieses Geschäft ist mühsam, und schreckt manchen zu zart gemodelten Mann von diesem Theil der Untersuchung der Schönheiten der Natur ab, aber es vergilt auch selbst durch die ungestöhrte Gesundheit seinem Verehrer die Mühe reichlich. Der unermüdete Kräuterforscher, **Karl Clusius**, der aus Liebe zu dieser Wissenschaft die Niederlande, die französische Küste, Spanien, Engelland, Böhmen, Ungarn, Oesterreich, die Tyrolischen, Carpathischen und Pyrenäischen Gebürge durchreißte, und ein Muster eines in dieser Wißenschaft eifrig fleißigen Mannes ist, brach aus Liebe zur Kräuterkunde die Beine, den Arm, und verrenkte sich die Hüfte. Der Verfaßer seines Lebens, **Eberhard Vorst** sagt, er habe diesen letzten Unfall blos deßwegen oft beklagt, weil er nun unfähig sey, auf Berge zu steigen, Felder zu durchwandern, und Pflanzen zu suchen. Seine letzte Krankheit war ein Darmbruch, und er starb im vier und achtzigsten Jahr seines Alters. Diese lange Lebenszeit dieses unermüdet fleißigen Mannes beweiset, wie groß der Vortheil der Bewegung des Körpers vor Gelehrte sey. Außer dem Schaden, den sein Hang zur Kräuterkunde seinem Körper zufügte, war er in seinem Leben nie

krank,

krank, und **Peter Cunäus** läßt ihn in seiner Grabschrift folgende schöne Worte sagen:

— — — — — — Sic mihi dies grati
Fulsere: Sic plus octies decem messes
Et tres peregi: quum nec interim tussis
Malusue languor nec grauedo me putris
Quassauit. — — — — — — — — — —

Eine Menge von Nachtheilen verbreiten die Arbeiten der Scheidekünstler über den Körper, und die vortrefliche Kunst, die Chemie, die uns in das innere der Natur dringen, und ihre geheimsten Kräfte erforschen lehrt, scheint auch in diesem Betracht ihren Anhängern mehr Nachtheil, als Nuzzen zu bringen. Ehedem wurde keine Krankheit geheilt, ohne daß nicht wenigstens ein Mittel gebraucht wurde, um deßen wahre Mischung und Würksamkeit man sich wenig bekümmerte, wenn es nur das gröste Schwein, **Philipp Theophrast Bombast Paracelsus** erwähnt, oder **Hellmont** zu verfertigen gelehrt hatte, und man mordete damit mehr Menschen, als der Krieg und die Pest je getödtet haben. Jetzt hat dieser gepriesene Held jedes Apothekers, Alchemisten, Wundarztes und alten Weibes sein Ansehen unter den Aerzten verlohren, welches er so lang mit Unrecht behauptet hatte, und der Nachtheil dieser Kunst schränkt sich mehr auf ihre engern Anhänger ein. Diese sind, wenn sie nur einige Unvorsichtigkeit bey der Behandlung der giftigen mineralischen Körper begehen, in einer beständigen Gefahr des Todes. Der Kohlendampf, deßen tödliche Folgen man ehedem, wie **Friedrich Hoffmann** sagt, in Jena vor Würkungen teufelischer Macht gehalten, und die eingeschloßene unterirrdische, feuchte Luft des Laboratoriums machen die Ausflüße der mineralischen Körper,

die der Scheidekünstler untersucht, noch schädlicher, als sie vor sich selbst sind, das Leben des Mannes, der sie bearbeitet, beschwerlich und zu einer beständigen Reihe von Krankheiten. **Ramazzini** sagt, der berühmte Chemist, **Carl Lancilot** zittert, ist triefäugigt, engbrüstig, hat keinen Zahn mehr im Mund, es stinkt ihm aus dem Hals, und er entzieht durch seine Gesichtsfarbe seinen Schminkmitteln, die er verkauft, ihren Nahmen und Ruhm. **Mangold** verschlimmerte seine Auszehrung durch Arsenikdämpfe, und starb. **Otto Tachen** bekam nach eingeschluckten Dämpfen eben dieses giftigen Körpers, großen Schmerz im Leibe, Engbrüstigkeit, Blutharnen, Krämpfe in allen Gliedern, und mußte sich den ganzen Winter hindurch mit einem langsamen Fieber schleppen.

Künstler, die mit Metallen umgehen, Bleyarbeiter, Kupferschmidte, Töpfer, Materialisten, Apotheker haben von den schädlichen Ausflüßen der Körper, die sie behandeln, ähnliche Krankheiten. Von dem Zerstoßen des Euphorbiums bekommt der Apotheker ein heftiges Niesen, die Koloquinten purgieren ihn, und die giftigen Dämpfe der mineralischen Körper erstikken ihn langsam. **Lord Bacon** bemerkte schon, daß der Materialist immer krank werde, wenn er sein Gewürz durchsucht. Am meisten leiden die Bleyarbeiter, und die Bergleute. **Percival** sagt, selten erlange einer dieser Personen das funfzigste Jahr, und die Krankheit die von ihnen den Nahmen hat, die Bergsucht, und ihre Tödtlichkeit ist bekannt. Ueberhaupt würkt kein Gift langsamer, und gewißer, als das Bley, und so gar Kazzen zehrten aus, wenn ihre Speisen mit Ausdünstungen des Bleyes geschwängert waren. Man weiß, daß Vögel von rothen Oblaten, die mit einen Bleymittel gefärbt waren,

ren, gestorben sind, und eine Frauensperson bekam allemal Anfälle der Bleykolik, wenn sie mit bloßen Füßen über warme Bleyplatten weggieng. Von der Glasur ist der Töpfer der beständigen Gefahr der Bleykolik ausgesetzt.

Noch andere Krankheiten hat der Philosoph, und besonders der, der die höhern Wißenschaften, die Metaphysik, und die mathematischen Wißenschaften untersucht. Sie haben ihren Grund in der zu lange anhaltenden, übermässigen Anstrengung des Geistes und in dem tagelangen Sizzen auf einer und der nemlichen Stelle. Die Hypochondrie, und ein mürrisches, unfreundliches Wesen sind die gemeinsten Zufälle der Weltweisen. **Zimmermann** kannte einen jungen Menschen, der von seinem zu ämsigen Fleiß den er auf die Metaphysik verwandte, sich die vollkommenste Unempfindlichkeit des Geistes und der Sinnen zuzog. **Hamberger** sah bey einem sehr gelehrten Mann eine viele Stunden lang daurende Entzückung, wenn er die höhere Mathematik getrieben hatte, und **Schurtzfleisch** vergaß in seinem Bücherturn Eßen, Trinken, Schlafen, und jedes andere Geschäft des menschlichen Lebens. **Carneades**, ein eifriger und unverdroßener Anfänger der Weltweißheit, vergaß sehr oft wenn er bey Tisch saß, unter dem Nachdenken das Eßen, und seine Hände wurden starr. Er würde verhungert seyn, wenn ihm nicht seine Gattin hätte die Nahrung eingeflößt, die sein Körper bedurfte. Er lebte neunzig Jahr, und **Valerius Maximus** sagt, er habe sich immer erst mit Nießwurzel purgiert, wenn er mit dem **Chrysippus** habe disputiren wollen. **Archimedes** wurde mitten in seinen mathematischen Untersuchungen ermordet, und bat den einbrechenden Soldaten nicht um die Schonung seines Lebens, sondern nur darum, daß er ihm seine Figuren nicht auslöschen möchte.

Ehe-

Ehedem war das Studieren mehr auf das männliche als auf das weibliche Geschlecht eingeschrenkt, und nur selten machte eine Schurmann oder eine Dacier Ausnahmen. Jetzt verbreitet sich der Glanz der Gelehrsamkeit über das schöne Geschlecht mit Macht, und unter den Romanen trift oft der Liebhaber philosophische Untersuchungen, alte Schriftsteller, und wißenschaftliche Systeme auf dem Nachttisch seiner Geliebten an. So unrecht man handelt, wenn man alle Gelehrsamkeit von dem weiblichen Geschlecht verbannen will, so übel ist es mit der Gesundheit eines Frauenzimmers beschaffen, die das Studieren zu ihren Hauptgeschäft macht. Hier ist nicht der Ort, von dem Studieren, als dem Mittel den Geist zu bilden, zu reden, auch die Frage kann ich nicht entscheiden, wie gelehrt ein Frauenzimmer seyn müße. Meyer und Zobel haben über diesen Gegenstand vortrefflich geschrieben. Nur dieß muß ich erinnern, daß das allzu gelehrte Frauenzimmer meistens hypochonderisch, mürrisch, krank an Seele und Leib, und zu keinem Geschäft des gesellschaftlichen Lebens, als für dem Studiertisch brauchbar ist. Addison sagte, die Natur hat die Weiber aus der feinsten Erde gebildet, und sie daher jeden Eindruck stärker zu empfinden, jede Sache leichter zu faßen, und jede Krankheit leichter aufzunehmen geschickt gemacht.

Nie hat der Zwang bey dem Menschen so viel ausgerichtet als sein freyer Wille, und alles, wozu er gezwungen wird, thut er mit Widerwillen, oder mit Unlust. Bey dem Studieren sollte jeder Zwang, hauptsächlich bey Kindern entfernet seyn. Sie arbeiten mit Unlust, und lernen entweder nichts, oder grämen sich vor der Zeit ab, und wenn sie auch ihre Kenntniße bereichern, wenn auch der Stock des Pädagogen die kräftigste Anmahnung

zum

zum Fleiß vor sie ist, so werden sie bald krank und schwach an Körper und an der Seele, ausgezehrt, und bleich wie der Tod. **Philipp Baratier** war im achten Jahr seines Alters schon ein sehr gelehrter Mann, im sechzehnten trug er auf der hallischen Universität Wißenschaften öffentlich, und mit vielem Beyfall vor, im achtzehnten Jahr war er ein Greiß, und im zwanzigsten starb er, und mit ihm alle die gegründete Hoffnung, die sich die Welt von seinen Fähigkeiten mit Recht machen konnte. Er würde vielleicht längere Jahre durchlebt haben, wenn an seinem Beyspiel die Natur nicht wieder den Satz bewießen hätte, daß alles das was geschwind vollkommen wird, nur von kurzer Dauer ist. Mit vielem Recht tadelt **Basedow** und der Verfaßer des neuen Emil diese Mode, Knaben in einem Augenblick durch Zwangmittel zu Gelehrten umzubilden. Solchen Pädagogen sollte recht oft eingeschärft werden, daß Kindern die ersten Kenntniße im Spielen, durch angenehme Unterhaltungen, und auf andere nicht ermüdende Wege beygebracht werden müßen, und der erstaunliche Erfolg der Basedowischen Lehrmethode beweißt, daß man jedes Spiel vor Kinder unterrichtend machen könne, ohne doch das Angenehme deßelben im Geringsten zu vermindern. Ein Mann, der einen der erhabensten Posten bekleidet, sagte einst: die Religion und die Wißenschaften müßen Kindern eingeprägt, aber nicht eingeprügelt werden. —— Das Gebäude der Kinder ist zart, ihre Fasern fein, und die ganze Maschine leicht beweglich. Spannen zu früh erzwungene Arbeiten des Geistes (denn das Kind arbeitet gewiß nicht bis zur Ermüdung, wenn es nicht gezwungen wird) die Fasern des Gehirns zu stark an, so wird aus dem Knaben ein Greiß, wenn er Jüngling werden sollte, oder die Fasern werden überspannt, und er wird ein Dummkopf.

Fast

Fast eben so nachtheilig ist es dem Körper, wenn der Geist, der vorher keiner Anstrengung gewohnt war, auf einmal plötzlich angestrengt wird, oder wenn der sich dem Alter bereits nahende Gelehrte sein Fach verläßt, und ein neues von ihm noch unbebauetes erwählt. In diesem Fall erschöpft die neue Lebensart, die große, dem Körper ungewohnte Veränderung, die starke Spannung der Hirnfasern, die dem Körper vorher ungewohnt war, das Sizzen, und jede Beschwerde des gelehrten Lebens, die keine andere Lebensart kennt, die Maschine, und befördert den Tod. Die Natur haßt jede plötzliche Veränderung, und je größer hier der Sprung ist, desto größer ist die Gefahr. Ich kannte einen Kauffmann, der alt, aber sehr gesund war. Plötzlich fiel's ihm ein das Studium der Insekten zu treiben, und das Lernen der Kunstwörter des **Linne'** erschöpfte ihn so sehr, daß er in einem halben Jahr Beine hatte, wie Haselruthen, und an einer Auszehrung starb. Nur ein einziges Beyspiel weiß ich daß diese Veränderung ohne Schaden abgegangen ist. **Niklas Schmidt**, ein Voigtländischer Bauer lernte noch die hebräische Sprache, da er schon beweibt war, und bald darauf durch eigenen Fleiß die Astronomie. Er starb betagt, und hinterließ sein Haus mit hebräischen Wörtern bemahlt, und einen von ihm verfaßten Kalender, der gedruckt ist. Gelehrte, die sich ein neues Fach erwählen, nachdem ihnen die Untersuchungen des erstern schon zur Gewohnheit geworden, sind in gleicher Gefahr wegen der Arbeit des Geistes, die in diesem Fall anhaltend seyn muß. Landprediger, und andere Gelehrte, die ruhig lebten, und nur ein Fach bearbeiteten, sind immer in Gefahr, bald zu sterben, wenn sie sich über mehrere Fächer ausbreiten müßen, und sie ist desto größer, wenn die Fächer weit von

ein=

einander abstehen. Es giebt Universitäten, wo die Fächer fest an ihre Lehrer gebunden sind, und wo jeder Lehrer, wenn er steigt, ein anderes Fach vortragen muß. Hat hier nicht ein solcher Mann einen eisenfesten Körper; so erliegt er unter der Menge der ihm obliegenden verschiedenen Arbeiten.

Man kann wider alles dieses, was ich von den Krankheiten der Gelehrten vorgetragen habe, einwenden, daß es keinen betagten Mann geben könne, der das Ziel des menschlichen Lebens erreichet, und ein Gelehrter sey; und doch starb **Plato** erst im zwey und achtzigsten Jahr seines Alters, und auch noch in den letzten Augenblicken seines Lebens war die Stärke seines Geistes so groß, daß er auch da noch studieren konnte. **Isokrates** verfaßte seinen vortrefflichen **Panthemaicus** im vier und achtzigsten Jahr. **Georgias Leontinus** sagte noch im hundert und siebenten Jahr seines Lebens: ich empfinde keine Beschwerden meines Alters, und **Sophokles** widerlegte, wie **Cicero** sagt, als ein sehr betagter Mann, im hunderten Jahr seines Alters seinen Sohn der ihn vor närrisch hielt, dadurch, daß er den Richtern eines seiner schönsten Schauspiele zeigte, welches er eben verfaßte. **Wolf, Leibnitz, Newton, Wolfg. Wedel, Boerhaave, Friedrich Hoffmann** und **Platner** erndteten noch im Alter den Ruhm ihrer Verdienste ein, und noch jetzt kennen wir die Größe eines **Albert von Haller**, eines **Ernesti** und eines **Trillers**, und ihr hohes, durch bleibende Verdienste ehrwürdiges Alter. Aber man untersuche die Art, wie diese Männer groß wurden, und man wird finden, daß sie nicht immer sich durch anhaltendes Studieren die Größe erwarben, auf die ihnen, wie **Tißot** sagt, die fürtrefflichen Fähigkeiten ihrer Seele einen starken Anspruch machen liessen.

sen. Ihre Lebensart und ihre Neigung zerstreuete sie noch überdieß, heftete sie nicht immer an den Studiertisch an, und die Uebung des Körpers, die genaue Beobachtung der Lebensordnung stärkte ihn. Blos durch die Mäßigkeit erlangte **Cornaro** seine Gesundheit wieder, und wurde ein Greiß und **Lord Baco** verbeßerte seinen schwachen Körper durch die Uebung und war bey seinem Tod dem Ziel sehr nahe, welches der Mensch erreichen kann. Ich selbst kenne einen würdigen, durch seine Schriften und gründliche Gelehrsamkeit allgemein bekannten Gottesgelehrten, der mässig lebt, seine meisten neuen Erfindungen bey Spazierengehen macht, wenig sitzt, täglich eine Stunde Kegel spielt, und in seinem anfangenden Alter, wo mancher schon ein Greiß ist, eine solche Stärke des Körpers hat, um die ihn ein Jüngling des Alterthums beneiden würde. Diese Beyspiele beweisen, daß nicht mit der Gelehrsamkeit die Aufopferung des Lebens nothwendig verbunden sey, daß die Natur die Kräfte der Seele verschieden austheilt, und daß mancher eine Wißenschaft mit der äußersten Mühe treibt, die dem andern, mit feinern Fähigkeiten begabten Mann Spielwerk ist. Bey solchen fehlten die disponirenden Ursachen zum Ungemach der Gelehrten, sie strengten ihren Geist zwar stark, aber nie übermäßig an, und lebten meistens nach den genauen Regeln eines ihrem Körper angemeßenen Verhaltens.

Aber welches sind diese Regeln? Wie muß ein Gelehrter leben, wenn er lebhaft hoffen will, als ein Greis zu sterben?

Zweytes Hauptstück.

Von dem Verhalten der Gelehrten.

Erstes Kapitel.

Von dem Studierzimmer.

Plato bauete seinen Lehrsaal auf einen der ungesundesten Oerter, damit die Seele desto stärker würken könne, wenn der Körper nicht gekizzelt würde. Ohne zu bedenken, was dieser Weise des Alterthums that, und daß er wenigstens hier falsch dachte, schlägt jetzt der Gelehrte oft seine Wohnung an einem Ort auf, der ungesunder und unreiner ist, als die Academia des Plato.

Vieles kommt bey der Erhaltung unserer Gesundheit auf die Luft an, die wir athmen. Man weiß, daß ohne sie kein Geschöpf lebt, daß das Thier über kurz oder lang stirbt, wenn ihm die Luft entzogen wird, und daß das Athmen mangelt, und der Umlauf des Blutes aufhört. Sie ist derjenige Körper, der unser Leben unterhält, deßen balsamischer, alles erfrischende Geist unsere Kräfte stärkt und uns aufheitert, der unsere ganze Oberfläche umgiebt, drückt, anspielt und dasjenige in seinen Schoos nimmt, was aus derselben herausschwitzt.

Es giebt keine Art von Luft, von der man behaupten kann, daß sie allgemein heilsam und jedem Körper zuträglich sey, und die trockene hat so gut ihre Unbequemlichkeiten, als die feuchte, die kalte so gut, als die warme.

Es giebt Pflanzen, die blos in dumpfigten Oertern wachsen, und andere können nur auf den trockensten Hügeln fortkommen. Eben so vegetiert ein Mensch beßer in naßer Luft, der andere beßer in einer trockenen. Die trockene Luft dörrt den Körper aus, beraubt ihn seiner Säfte, macht seine festen Theile straff, erst leicht, dann schwer beweglich, und erzeugt gern die schwarze Galle. Die mit ihr verbundene Wärme dehnt die Säfte aus, macht sie flüchtig, scharf, erschlafft die festen Theile, verstärkt die Ausdünstung, und giebt Anlaß zu Entzündungen, Blutflüßen, und zu jeder fäulichten Auflösung der Säfte. Ansteckende Krankheiten sind nirgends häufiger, als in Gegenden, wo die Luft heiß und trocken ist. Ein fetter Araber ist eine sehr seltene Erscheinung, denn die trockene Luft, die ihn beständig umgiebt, beraubt den Körper der flüßigsten Säfte, und dörrt ihn aus. Sehr gesund ist die kalte und trockene Luft, die die Theile stärkt, den Unrath, der aus dem Körper ausschwitzt, gut aufnimmt, und den ganzen Körper lebhaft und gelenksam macht. Aber auch sie ist nicht ganz unschädlich, und man hat die anstekkenden Entzündungsfieber am häufigsten beobachtet, wenn diese Art von Luft am längsten die Oberhand gehabt hatte. — Wären die Körper der Menschen mehr nach einem Maas gebaut, und bemerkte man nicht an ihnen offenbare Verschiedenheiten, so würde sich eher die allgemeine Heilsamkeit der Luft bestimmen laßen. Daß jede Art von Luft einem Körper schädlich, dem andern dagegen zuträglich seyn könne, beweisen die Geschichten der anstekenden Krankheiten, die man unter jeder Beschaffenheit beobachtet hat. Auch in der ungesundesten dikksten Luft leben einige Körper ohne Nachtheil. Aber auch hier hat die Natur vortrefflich für uns gesorgt, indem die häufigen Veränderungen

der-

derselben uns fast täglich in eine neue Athmosphäre bringen, und der Nachtheil, den vielleicht das Waßer, welches in der feuchten Luft verbreitet war, dem Körper brachte, wird durch die darauf folgende trockene Luft vertilget. Aber es giebt Oerter, wo die Luft beständig feucht und unrein ist, und diese sind der Gesundheit der meisten Menschen ungemein nachtheilig. Die Luft muß die aus dem Körper schwizzenden Feuchtigkeiten aufnehmen, die ihn erschlaffen und beschädigen würden, wenn sie wieder zurückgeführet würden, und um dieses zu können, muß sie nicht selbst mit zu vielen Waßer geschwängert seyn. Ist sie es, so bleibt die Ausdünstung auf dem Körper hangen. Ein Theil derselben erschlafft die Oberfläche, ein anderer wird wieder in das Blut zurückgeführt, und mit ihr eine Menge von dem feuchten Wesen, welches der Luft anhängt. **Hippokrates** sagt, der ganze Körper athmet ein und aus, und **Kratzenstein** hat die Richtigkeit dieser Bemerkung mathematisch bewiesen, die die Erfahrung jedem Menschen lehrt. Im Harnfluß haben die Kranken täglich funfzig Pfund Urin gelaßen, wenn sie auch nur acht Pfund Speißen, oder Getränk genommen hatten. **Johann Heinrich Schulz**, und nach ihm **Casimir Medicus** heilte die Waßersucht durch das Einschmieren der Oberfläche des Körpers mit Baumöl, welches die zurückführenden Gefäße zustopfte, und die Anhäufung des Waßers hemmete. Noch ungleich schädlicher ist die Luft, wenn sie mit fäulichten Ausdünstungen gestorbener Thiere, oder mit faulen Waßer geschwängert ist. **Quelmalz** sah ein Faulfieber entstehen, welches sich zu erst auf dem Schlachtfeld von dem auf die Erde gefloßenen, verfaulten Menschenblut entspann; Rom wird noch immer wie **Lancisi** sagt, von den tödlichsten Faulfiebern heimgesucht, wenn die Tiber überfließt, und

Peter Senac sah alle Herbste ein bösartiges Wechselfieber in einer Stadt entstehen, wenn das verfaulte Waßer den Sommer durch in dem Stadtgraben still gestanden hatte. Personen, die in der Nähe der Gerber, Wäscher, Belzarbeiter, Fleischhauer und anderer Profeßionisten wohnen, deren Handthierung unrein ist, sterben allemal eher ab, als andere, die von diesen Ausflüßen entfernt sind.

Die Luft, welche lang eingeschloßen ist, ist allemal schädlich, und wird oft tödlich, wenn sie zu lange eingeschloßen war. Theils rührt dieses von der Schnellkraft her, die sie verlohren, theils auch von fremden Dämpfen, die sie aufgenommen. Unter sie gehört die zu eng eingeschloßene Ausdünstung der Pflanzen, der Thiere, und selbst der Menschen. Der würdige Herr Hofrath **Triller** sah ein junges Frauenzimmer von dem Geruch der Märzviolen, die sie unbedachtsam in ihr Schlafzimmer gesetzt hatte, den Geist aufgeben, und von dem Geruch der Lilien, der Nelken, des Safrans und anderer Substanzen hat man ähnliche Beyspiele. Man fand einen Kauffmann auf seinen Safransäkken tod liegen, die er aus zu großer Sorgsamkeit selbst bewacht hatte. In einem Behältniß, wo viele Thiere zusammen verschloßen sind, wird man gewiß nicht lange ohne beträchtlichen Nachtheil aushalten können, und besonders fürchterlich sind die Würkungen der eingeschloßenen Luft, wenn viele Menschen sie einathmen müssen, und die Ausdünstungen der Menschen die Luft noch mehr verunreinigen. Von hundert und fünf und vierzig Männern und einem Frauenzimmer, die der Unterkönig von Bengalen nach der Eroberung des Fort Wilhelm in ein enges, starkvermauertes Gefängniß einschloß, kamen nach vierzehen Stunden nicht mehr als drey und zwanzig ohnmäch-

mächtige und mehr tode, als lebendige Geschöpfe ans Tageslicht, und die übrigen waren erstickt. Man begebe sich in ein niedriges, mit Menschen ausgestopftes Zimmer, und man wird gewiß allemal enger athmen, vielen Schweiß vergießen, alle Gesellschaft gern entbehren wollen, und sich in die Einsamkeit zurückwünschen. — Es ist bekannt, daß der Todengräber, der Arbeiter in Bergwerken immer in Gefahr ist, von den tödenden Dämpfen erstickt zu werden. Hahn sah einen lang verschloßenen Brunnen öffnen. Einer von den Arbeitern fiel so gleich von den giftigen Dämpfen erstickt, tod zu Boden.

Das Resultat aus allem diesen ist, daß der Gelehrte dahin sehe, daß er nicht mit den Wohlgerüchen den Tod einhauche, und sich hüten muß, damit er nicht sein eigen Gift wieder einziehe. Da überhaupt die Ausdünstung bey Gelehrten so oft leidet, und die feuchte, mit fremden Dämpfen geschwängerte Luft ihr so sehr entgegen ist, so ist es immer rathsam, wenn Gelehrte zu ihrem Aufenthalt sich Oerter erwählen, wo die Luft trocken und rein ist. Bergichte Gegenden sind allemal den Thälern vorzuziehen, und Brydone konnte sich an der himmlisch reinen Luft, die er auf dem Gipfel des Aetna einsaugte, nicht genug erquikken. Nothwendig wird der Körper alsdann weniger gedrückt, wenn er über einige tausend Schuh hohe Dunstsäulen erhaben ist, der Umlauf des Blutes in den Gefäßsen wird lebhafter, und jede Verrichtung des Körpers stärker. Hippokrates rieth schon schwachen Personen an, auf Berge zu steigen, und da zu wohnen, und ich glaube an Personen, die bergichte Gegenden bewohnen, immer eine größere Lebhaftigkeit des Geistes bemerkt zu haben, als bey Bewohnern der Thäler. Der Einsiedler

lebt lang, wird auf seinem Berg langsam grau, und ist in seiner kleinen Hütte mit seiner schmalen Kost in seinem Gott vergnügt.

Ueberhaupt ist die Luft auf dem Land reiner, leichter und mehr geschickt, den Körper zu erquikken, als die dumpfigt feuchte Stadtluft, und der Vortheil des Landlebens, welches von den Poeten so sehr erhoben, und von jedem so sehr geliebt und gewünscht wird, ist sehr groß. Mit wahrem Recht sagt Galen, daß die Bewegung auf dem Land die Festigkeit der Theile stärkt, die Lebenswärme vermehrt, und das Athemholen frey macht. Auch die Seele erquickt die Landluft, und macht sie zu größern Anstrengungen fähig. Daher nahm Plinius, wenn er auf das Land gieng, immer seine Schreibetafel mit sich, um diejenige Zeit wo er von andern Geschäften frey war, mit verstärkten Geisteskräften dem Studieren zu widmen.

Es würde daher immer beßer seyn, wenn der Gelehrte statt des Stadtlebens das ruhige, einfache, von dem Geräusch der Städte entfernte, seiner Gesundheit so vortheilhafte und der Natur so angemeßene Landleben erwählen könnte. Aber manchen schränkt sein Amt in die Stadt und in das Studierzimmer ein, wo er unter einer Menge von Ursachen, die ihm schaden, sein Leben hinbringt, wenn seine Wohnung nicht nach den strengsten Regeln der Arzneywißenschaft gebauet ist, die man meistens kennt, aber, wie jede medicinische Vorschrift, selten befolget.

Die erste und vorzüglichste Eigenschaft des Studierzimmers ist diese, daß es nicht auf der Erde, sondern hoch liegen muß. Je tiefer und der Erde näher die Zimmer in den Städten sind, desto mehrere fremde Ausdämpfungen

nimmt

nimmt der Bewohner derselben in sich. Die Strassen sind nie ganz rein, und mit Koth, und dem fäulichten Unrath von Thieren und Menschen angefüllt. Dieser Unrath ist schon vor sich den Menschen widernatürlich, und wird desto schädlicher, wenn im Frühjahr die wohlthätige Hizze der Sonne die gefrorenen Straßen aufdauet, und die faulen Dämpfe noch flüchtiger macht. Katarrhe, und andere Brustkrankheiten, die von der Erschlaffung der Lungen entstehen, Flußfieber, Wechselfieber von der langwierigen und schlimmen Art, bösartige Krankheiten, besonders Faulfieber sind in solchen Straßen eine häufige Plage der Bürger, wo keine Kloaken angebracht sind, und der naße Unrath erst von der Sonnenhizze aufgetrocknet werden muß. **Tarquinius**, dem die große Freyheitsliebe der Römer den Nahmen des Hochmüthigen beylegte, legte in Rom Kloaken an, und verewigte dadurch seinen Nahmen am meisten, so sehr sich auch die Römischen Bürger dieser löblichen und überschwenglich kostbaren Arbeit widersetzten, deren einige lieber sterben, als den Bau der Kloacken vollendet sehen wollten. Man kann leicht die Pracht dieser unterirrdischen Gänge daraus beurtheilen, weil wie **Dionysius** von **Halicarnaß**, **Dio Caßius**, und **Lipsius** versichern, **Marcus Agrippa**, durch die unter ihm gereinigten Kloaken, in einer öffentlichen Pompa bis zur Tiber fuhr. — Jedes auf der Erde gelegene Zimmer ist von den Ausdämpfungen der Erde und der Mauren feucht, dumpfig, und ungesund, die Näße, die den Körper eines Mannes, der ein solches Zimmer bewohnt, anspielt, erschlafft ihn, und ist schon allein fähig, alle Zufälle der Kachexie, einen dikken aufgedunsenen Körper, geschwollene Füße, und Unordnungen der Verdauungswerkzeuge zu verursachen. Ich kenne eine ganze Familie, die deßwegen

bis zu einer entsetzlichen Dikke angeschwollene und mit Geschwüren beschwerte Füße, dikke Bäuche, und dikke Köpfe hat, weil sie in einem aus gemeinen Steinen gemauerten Zimmer, an einem etwas feuchten Ort, auf der Erde wohnt. Die meisten Kinder starben dem Hausvater an einem Steckfluß, und der einzige Sohn, der ihm übergeblieben, ist krank, bleich, dick, wie seine Aeltern, und sein Körper hat alle Kennzeichen einer zukünftigen Waßersucht.

Je höher die Gegend ist, in der wir wohnen, desto reiner und heilsamer ist der Dunstkreis, weil die groben und am meisten schädlichen Dünste der Erde nahe bleiben. Daher genießen wir in hohen Zimmern eine mehr erquikkende, der Landluft ähnliche, reine Luft, die noch ohnedem von den Winden, die frey anspielen können, oft erneuert wird. Jedes Krankheitsgift welches sich in der Luft verbreitet, hat weniger Macht, einen Menschen, der in einer hohen Gegend, oder in einem hohen Zimmer wohnt, anzufallen, als den, der der Erde näher ist, und dem die enge Straße den Einfluß des Lichtes und des Windes versaget. Man kennt in Westphalen die Heilsamkeit der bergichten Gegenden, und die Tödtlichkeit, des sumpfigten, stinkenden Marsches, und die diesem Land so häufige Vieh seuche breitet sich allemal von dem Marsch erst in die bergichten Gegenden aus. Mitten im Oldenburgischen Marschland liegt ein kleines Dorf, Nahmens Döttlingen, auf einem Berg, und bey Menschengedenken hat die Viehseuche dieses Dorf freygelaßen, wenn sie auch in der ganzen umliegenden Gegend mächtig gewütet hat. Seine Einwohner sind riesenmäßig stark, fett, aber nicht aufgedunsen, und werden alt, da hingegen die Marschländischen Bauren, dick, blaß, und ungesund sind.

Ein Studierzimmer muß geräumig und hoch seyn, damit die Luft desto weniger in ihm verunreiniget werden könne. Je größer es ist, desto mehr Luft faßt es, und die größere Menge von Luft wird nicht so leicht verunreiniget, als die kleinere, die von der menschlichen Ausdünstung leicht zum Gift, und zur Erhaltung der thierischen Maschine unfähig wird. Niedrige Zimmer sind allemal der Gesundheit schädlicher, als hohe, theils wegen des angeführten Grundes, theils auch deßwegen, weil die Wärme, die in der Höhe am stärksten ist, den Kopf des in einem solchen Zimmer sich aufhaltenden Gelehrten einnimmt, und den Zufluß der Säfte nach diesem Theil, der schon ohnedem wegen der Arbeiten des Geistes stark ist, vermehrt. In einem hohen Zimmer befinden wir uns allemal wohl, in einem niedrigen dagegen bricht uns der Angstschweis aus, weil die Wärme den Kopf einnimmt, den Körper erschlaft, und die Näße der Luft die Haut erweicht.

Ueberhaupt sind feuchte Zimmer schädlich, und deßwegen lebt der gemeine Mann in seiner hölzernen jedem Zugang der Luft offenen Hütte gesunder, als der Vornehme, in seinem dickgemauerten Zimmer. Man wird selten, oder wohl gar niemals sehen, daß von den Wänden der aus Holz gebaueten Stuben das Wasser herablauft, welches dagegen bey denen die aus Stein gemauert sind, und noch überdieß niedrig liegen, oft geschieht. Auch in den obern Stockwerken der Häuser kenne ich Zimmer, die diese schlimme Unbequemlichkeit blos deßwegen haben, weil sie gemauert sind. Ein solches Zimmer ist wie ein neu mit Kalk übertünchtes, oft die Ursache des Todes bey seinem unbesorgten Bewohner, und man kann immer dieses vor das erste Kennzeichen der Schädlichkeit eines Zimmers an-

sehen, wenn sich die in ihm verbreitete Feuchtigkeit an den Wänden sammelt, und in Gestalt der Tropfen sichtbar wird. Am meisten sind Städte, die niedrig, auf einem sumpfigten Grund, und dem Waßer nahe liegen, dieser Unbequemlichkeit unterworfen, und Zimmer, die niedrig, und der Erde nahe sind, sind es mehr, als hohe, lufti- ge und in dem obern Stockwerk gelegene. Man verhütet die Gefahr, wenn man Zimmer erwählt, die aus Holz gebauet, oder mit Sandsteinen gemauert, oder wenigstens an ihrer innern Seite mit Backsteinen ausgesetzt sind. Diese Körper saugen die Feuchtigkeit ein, die andere harte Steine, und der grobe Leimen nicht in sich zu nehmen fä- hig sind. Noch viel gefährlicher ist es vor den Gelehrten, und vor jeden Menschen überhaupt, wenn er Zimmer be- zieht, die neugebaut, und noch voll von Näße und von Ausdünstungen der Baumaterialien sind. Besonders ist hier die Oelfarbe, die oft sehr schädlich ist, und der Kalkdampf, der wie ein Gift würkt, und den Körper ausmergelt, an- zuklagen, der den Bewohner nur selten, oder gar niemals unbetastet läßt. Es geschiehet insgemein, daß man, wenn ein Landprediger stirbt, und der Nachfolger im Amt die Wohnung beziehen will, erst die Zimmer reinigt, und mit frischen Kalk überzieht. Ich weiß, aus ungezweifelten Nachrichten, daß in einem einzigen Dorf wohl sechs Pre- diger innerhalb einer nicht langen Reihe von Jahren durch die unvorsichtige Bewohnung der neuen Zimmer getödet worden sind. Den letzten, einen blutjungen, gelehrten, braven Mann sah ich selbst am Steckfluß sterben, und sei- nem Nachfolger zeigte ein wäßerichter Schlagfluß, wie ge- fährlich seiner Gesundheit seine Wohnung sey. Die gleiche Ursache entriß der Arzneywissenschaft einen jungen Mann von vortreflichen Gaben, der die alte Medicin mit der

neuern

neuern weißlich verband, den Königlichen Großbrittannischen Leibarzt **Schröder**.

Eine nicht weniger wichtige Eigenschaft eines guten Studierzimmers ist diese, daß sein Fußboden mit Bretern getielt seyn muß. Es giebt Gegenden, wo das Holz kostbar ist, und wo man statt der Breter, Gipsboden erwählt. Diese sind im Winter und im Sommer kalt, und deßwegen besonders nachtheilig, weil sie den Füßen die Wärme entziehen. Einige Personen suchen dieser Folge durch untergelegte wollene Fußdekken zu entweichen, die, wenn sie dick sind, die Wärme der Füße erhalten, und den Aufenthalt in einem solchen Zimmer gesunder und angenehmer machen, als in einem andern, wo die Wärme und die Dämpfe des drunter liegenden Zimmers in die Höhe steigen, und den Fußboden durchnäßen.

Zimmer, die gegen Norden liegen, sind immer weniger heilsam, als andere, in andern Gegenden. Der Nordwind ist rauh, kalt, scharf, schneidend, oft zugleich naß, und am meisten fähig die bey Gelehrten schon ohnedem schwache Ausdünstung des Körpers zu unterdrükken. Der über alles Lob erhabene Ritter von **Linne'** sah die hartnäkkigsten Quartanfieber bey vielen seiner Zuhörer blos davon entstehen, weil in seinem botanischen Lehrsal das Fenster nach Norden gieng. Er ließ dieses verwahren, und ein neues nach Osten ausbrechen, und der Saal wurde gesund. Ein Zimmer, welches die Fenster nach andern Gegenden hat, ist daher immer besser und wohlthätiger, als ein solches, welches nach Norden liegt. Die Morgenluft ist die beste, und der frühe Einfluß der Sonne den ein gegen Morgen gelegenes Zimmer verstattet, zerstreuet bey dem Gelehrten den Morgenschlaf, der beydes seiner Gesundheit, und der Vermehrung seiner Kenntniße nachtheilig seyn würde.

Ueberhaupt ist jede Gegend unserm Körper angemeßen, wo die Luft nicht schneidend und rein ist, und in diesem Betracht sind die Zimmer die vorzüglichsten, die am Ende der Stadt, gegen das Land zu gelegen sind. Nur müssen bey dieser Eigenschaft des Studierzimmers auch die andern mit in Betracht gezogen werden. Ein edler Mann, dem seine Verdienste um die Arzneygelahrheit die Unsterblichkeit erworben haben, bewohnte in einer bekannten deutschen Stadt ein Haus welches am Ende derselben lag. Kein Jahr verfloß, ohne daß er nicht in ein Faulfieber, oder in ein diesem ähnliches, bösartiges Wechselfieber verfallen wäre. Zwar stießen die Fester des Zimmers in den angränzenden Garten, und auf das Land, aber nicht weit davon lag der Stadtgraben, und dieser enthielt im Sommer stehendes, faules Waßer und Insektenleichname.

Noch wohlthätiger wird das Zimmer, wenn die Luft frey an daßelbe anspielen kann, und kein hohes gegen überstehendes Gebäude, keine enge Straße den Wind von den Fenstern abhält, der die Luft erneuert, uns stets in einem neuen Dunstkreis versezzet, und den Unrath am kräftigsten von uns abhält. Enge Straßen halten das Licht ab, sind den Augen schädlich und verderben die Luft so sehr, daß anstekkende Krankheiten sich immer in engen Straßen zu erst entspinnen, ehe sie sich über die ganze Stadt ausbreiten. **Hodges** und **Makenzie** versichern, daß die Pest in engen, unreinen, dunkeln, dem Wind nicht offenen Straßen mehr Verwüstungen anrichte, als in breiten, und **Prosper Alpin** sagt, daß Groß Kairo blos deßwegen von fäulichten Krankheiten nie frey wird, weil die meisten seiner Straßen enge und stinkend sind, das Volk unrein und elend lebt, und die Luft äußerst geschwül

ist.

ist. Große Städte haben meistens die große Beschwerde, daß die Straßen in denselben unrein sind, und daß es meistens in ihnen mehr stinkt, als in einer Kloake, weil jeder Bürger seine Unreinigkeit auf die Straße wirft. In London kann man vor den heßlichen Geruch kaum auf der Straße gehen, und in Kaßel ist der faule, flüchtige Geruch, wenn die Kloaken gereiniget werden, so groß, daß man kaum athmen kann. Häußer, die die Beschwerde haben, daß der Geruch des menschlichen Unraths auch bis in die obersten Stockwerke dringt, sind ungesund, und den Augen nicht wenig gefährlich. Ueberhaupt kann man fast allgemein behaupten, wenn nicht die Obrigkeit die würksamsten Anstalten getroffen hat, durch Kanäle den Unrath auszuführen, daß große Städte auch in diesem Betracht dem Leben mehr nachtheilig sind, als kleine, wenn besonders solchen Handwerkern, die eine schmuzige Handthierung treiben, den Lohgerbern, Weisgerbern, Pergamenmachern, Fleischern, Wollkemmern, Seifen- und Leimsiedern, Kürschnern, und ähnlichen kein besonderer Ort ihres Aufenthaltes angewiesen ist, wenn sie zerstreuet unter andern wohnen, und das Gift ihrer Handthierung einer Menge anderer Menschen mittheilen. In Rom bewohneten nach dem **Artemidor**, dem **Juvenal**, und **Martial** diese Handwerker, und die Wäscher, die die wollenen Kleider, wie **Ferrarius** sagt, mit stinkenden Harn reinigten, die jenseit der Tiber gelegene Seite der Stadt, wo sie eingeschloßen waren, und die schädlichen Ausdünstungen sich von ihnen nicht weiter ausbreiten konnten. **Alexander Donatus** und **Bartholomäus Martianus** versichern, daß dieser Theil der Stadt jedem Römer verhaßt war, und daß die überwundenen Feinde, die Juden, und jeder Mensch, dem die Republik verhaßt war, in dieser Gegend

wohnen mußten. — Es würde vor den Gelehrten sehr gefährlich, ja tödlich seyn, wenn er sich eine Gegend der Stadt zu seinem Aufenthalt erwählen wollte, die blos von solchen Handwerkern bewohnt wird. Jeder Mensch, der gesund bleiben will, muß sich von solchen unreinen Gegenden der Städte entfernen.

Ferner muß der Gelehrte auch dahin sehen, daß er seinen eigenen Unrath nicht wieder einziehe, und beständig eine reine, von jeder fremden Materie freye, frische Luft genieße. Deßwegen ist es nöthig, daß er das Studierzimmer täglich etliche mal lüfte, die mit menschlichen Ausdünstungen vermischte Luft aus demselben austreibe, und seinen Körper in einen gesunderen Dunstkreis versezze. Aus dem Obigen wißen wir, wie groß der Einfluß der Luft auf den Körper sey, und wie oft die Luft allein fähig sey, zu töden, die sonst so wohlthätig ist, wenn sie fremde, unreine und giftige Körper verunreiniget haben. Kein Körper, sagt **Arbuthnot**, ist von unumschränktern Nuzzen, als die Luft, und keiner wird unter ungünstigen Umständen schädlicher, als eben diese. Man giebt Gelehrten überhaupt Schuld, daß sie unrein sind, und von ihren eigenen Unrath leben; und besonders in diesem Betracht ist die strafbare Vernachläßigung der Reinigkeit bey jedem nur zu offenbar. Selten komme ich in das Zimmer eines angesehenen Mannes, wenn er besonders zugleich ein Stubengelehrter ist, ohne nicht diesen oder jenen, bald angenehmen, bald unangenehmen Geruch wahrzunehmen, und in manchen Zimmer ist die Luft so stinkend, fäulicht, und verderbt, daß ein Mann eine eiserne, übernatürlich starke Gesundheit haben muß, dem sie nicht schaden soll. Noch überdieß fürchten sich viele Menschen vor der Wohl-

thut

that einer reinen, guten Luft so sehr, daß sie eher alles thun, als ein Fenster, oder gar die Thüre öffnen würden, wenn auch im Sommer die äußere Luft eben so warm, und wegen ihrer guten Eigenschaften unendlich beßer, als die Luft in den Zimmern ist. Im Sommer ist es sehr wohl gethan, wenn wenigsten ein Fenster des Zimmers beständig offen erhalten wird, weil uns die allgemeine Wärme der Erde den unumschränkt freyen Genuß dieses wohlthätigen Körpers so leicht verstattet. Das Eindringen der Sonnenhizze, welche im Sommer oft stechend und beschwerlich wird, verhütet man durch Vorhänge, besonders durch weise, oder auch durch Papierfenster, die ich bey jedem Studierzimmer angebracht wünschen wollte. Aber auch von diesen muß wenigstens eines beständig geöffnet bleiben, und wenn ja die Sonne durch das geöffnete Fenster durchdringen sollte, so muß der Gelehrte besonders seinen Kopf dem Einfluß der Sonnenstrahlen nie aussezzen. Am besten verhütet er die Würkung der Sonne auf seinen Körper, wenn er sich um diese Zeit nicht vor das geöffnete Fenster, sondern vor das andere sezt, von dem die Kunst die Sonnenstrahlen abhält. Eben so sehr muß die Zuglufft vermieden werden, und es ist daher niemals vortheilhaft, wenn nebst den Fenstern auch noch die Thüren geöffnet werden, wenn man auch glauben sollte, daß auf diese Art die Luft am besten gereiniget würde. Katarrhe, Kopfschmerzen, eine Unthätigkeit des Geistes, die von der gehemmten Ausdünstung entsteht, sind häufige Folgen dieser strafbaren Unvorsichtigkeit bey Gelehrten und bey jeder andern Person, die schon von Natur schwächlich ist. Sehr schwachen Personen, die auch von leichten Ursachen Ungemach empfinden, ist es zuträglicher, wenn sie auch selbst das geöffnete Fenster vermeiden, und ihren Studier-

tisch

tisch an das verschloßene sezzen. Früh Morgens ist es am nöthigsten die Fenster zu öffnen, um die Unreinigkeiten des gestrigen Tages desto kräftiger austreiben zu können. Die Abendluft besitzt nicht selten schädliche Eigenschaften, und deßwegen ist es vortheilhaft, die Fenster um diese Zeit wenigstens nicht so lang offen zu erhalten, und sich vor der nähere Gemeinschaft mit der äußern Luft zu hüten, wenn sie schon in die Sinne fallend trüb und unrein ist. Die Nachtzeit hindurch ist es wohlgethan, wenn man die Fenster des Schlafzimmers verschloßen, erhält, falls nicht der Himmel sehr heiter, und die Luft sehr warm und rein ist. Die meisten Katarrhe sind eine Folge des ungünstigen Einflußes der Abend- und Nachtluft.

So leicht der Gelehrte diese Vorschriften im Sommer befolgen wird, so schwer wird es seyn, von ihm zu erhalten, daß er auch im Winter das Zimmer lüfte, wo uns die Kälte am meisten in unsere Zimmer einschränkt. Im Winter ist es eben am nöthigsten, daß die Luft rein erhalten werde, weil sie in dieser Jahreszeit von der grössern Menge von Menschen, die sich in einem Zimmer aufhalten, von der Ofenwärme, von den Ausdünstungen des Holzes, der Steinkohlen und der andern Brennmaterialien noch desto leichter verdorben wird. Ich bin oft in Zimmer getreten, wo die Luft bis zum Erstikken heiß, uud so feucht war, daß man sie kaum athmen konnte. Je wärmer das Zimmer war, desto weniger konnte ich insgemein die Bewohner deßelben überzeugen, daß es gut sey, wenn die Fenster geöffnet, und die Stubenhizze nicht so sehr verstärkt würde. Freylich würde es unbequem seyn, wenn das Fenster den ganzen Tag offen stehen sollte; aber es kann doch auch ohne einigen Nachtheil der Oekonomie, wegen

gen des zu großen Aufwandes des Brennholzes, den man befürchtet, täglich wenigstens zweymal, des Vormittags und des Nachmittags geöffnet werden. Die Kälte des Zimmers, welches vorher warm war, der Mangel des Gestanks, und das freyer vor sich gehende Athemholen beweisen, daß das Zimmer gnugsam geöffnet sey.

Man hat außer dem Oeffnen der Fenster noch andere Mittel die Luft zu verbessern, und auch hier hat man uns mit einem Werkzeug versehen, welches zu seinem Endzweck vortreflich und wohlfeil ist, mit dem Ventilator, der besonders im Winter das Lüften der Fenster mit Vortheil vertritt. Unstreitig ist derjenige, den **Stephan Hales** erfunden, und der bey jedem Gebäude, wo viele Menschen enge eingeschloßen sind, in Kirchen, Krankenhäusern, Waysenhäusern, Spitälern, und andern Armenanstalten sehr nothwendig ist, der beste zu diesem Endzweck. **Pringle**, der von der verdorbenen Luft so viele heftige Krankheiten entstehen sah, hat ihn beschrieben, in etwas verbessert, und von seinem unumschränkten Nuzzen weitläuftig geredet. Auf jedem Schiff, welches mit einem solchen Ventilator versehen war, sah **Lind** weniger Krankheiten, und die Matrosen wurden, wenn besonders die Nahrung nur mittelmäßig gut war, nur selten von fäulichten Krankheiten befallen, die sonst auf den Schiffen so häufig sind. **Brocklesby**, **Monro**, **Baldinger**, und andere Schriftsteller von den Feldkrankheiten sahen unter ähnlichen Umständen den vortrefflichen Erfolg der freyen und reinen Luft in ihren Krankenhäußern, ohne die, wie schon Cäsar **Magatus** sagt, keine Wunde geheilet werden kann. Unsere gewöhnlichen Ventilatoren sind gut, nur sind sie zu klein, und entsprechen in diesem Betracht dem Endzweck nicht so leicht, den man von ihnen erwartet.

Statt der Lüftung des Zimmers bedienen sich viele des Räucherns, und verbeßern den üblen Geruch der Luft in den Zimmern durch wohlriechende Dämpfe, besonders im Winter, wo man wegen der kalten Luft die Fenster nur selten öffnet. Die feuchte Luft verbeßert der Rauch mächtig, und verhindert die üblen Folgen, die sie auf den Körper haben kann; aber er wird schädlich, wenn die Luft trokken ist, wo die wohlriechende Dämpfe der Harze der Luft die Feuchtigkeit noch mehr entziehen, die sie so nur in einer geringen Menge besitzt. Auch den Körper trocknen die Dämpfe von den harzigten Substanzen aus, und sind da würksam genug, wo der Arzt die überflüßigen Säfte ausleeren, und den Körper stärken muß. Aber eine nicht geringe Unbequemlichkeit des Räucherns ist diese, daß der Wohlgeruch vielen zur Last ist, und daß auch auf das Räuchern, wie von dem Geruch flüchtiger Substanzen der Zufluß des Blutes nach den Kopf verstärkt wird, und Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, und die gerechte Furcht des Schlagflußes entstehet. Nicht allein der Zustrom des Blutes, sondern auch der Rauch selbst greifft die Augen an, macht sie dunkel, und verursachet eine langwierige Entzündung derselben. Man darf sich daher dieses Mittels nur selten bedienen, und muß so gleich davon abstehen, wenn es diese beschriebenen Zufälle zur Folge hat; und man kann dieses um so viel leichter, da der Rauch die Luft nicht so wohl verbeßert, als vielmehr den Gestank derselben auf eine gewiße Zeit unmerklich macht. Das beste und vorzüglichste Räucherpulver sind gestoßene Wacholderbeeren; deren Rauch balsamisch ist, und nur selten die obigen Zufälle verursacht. Andere Harze, der Agtstein, der Weyhrauch, und die aus denselben bereiteten gewöhnlichen Räucherpulver nehmen bey schwächlichen Personen meistens

den

den Kopf ein. Mit vielem Vortheil wird im Sommer die feuchte, dikke Luft durch Fichten und Tannenzweige verbessert, die man in das Studierzimmer streut; doch verursachen auch diese bisweilen die oben berührten Zufälle am Kopf.

Eine sehr verderbliche Gewohnheit vieler Gelehrten ist diese, daß sie ihr Studierzimmer zu sehr hizzen, weil sie die Wohlthätigkeit der Wärme vor zu wichtig halten. Die Wärme erschlafft die ganze Oberfläche des Körpers, sezt die Säfte in stärkere Bewegungen, macht sie scharf, reizzend, entwikkelt die Salze, die in ihnen enthalten, und von Natur mild sind, und verursacht Blutflüße, Faulfieber, fäulichte Entzündungen, Katarrhalfieber, und ihre so sehr gewöhnliche Folge, einen hartnäckigen Kopfschmerz, der von dem verstärkten Zufluß der zu lebhaft bewegten und zu stark ausgedehnten Säfte nach den Kopf entsteht. Hillary leitet die häufigen fäulichten Krankheiten, die sehr oft mit den gefährlichsten Entzündungen dieser Art verbunden sind, in den Ländern, die in dem heißen Erdgürtel liegen, am meisten von der Hizze des Klimats her, und Grainger sagt, je heißer das Klimat ist, desto häufiger sind anstekkende Krankheiten von der schlimmen, fäulichten Art. Fast wie in heißen Klimaten lebt der Gelehrte, der sein Zimmer zu stark erwärmt, und nur der kleine Unterscheid findet statt, daß dort die Hizze von der Sonne, und hier von dem Ofen ist. Aus diesem Grund haben die Aerzte mit Recht behauptet, daß ähnliche Krankheiten mit den obigen bey Personen häufig vorkommen, die beständig in heißen Zimmern eingeschloßen sind. Wenn die Arbeiten des Geistes gut von statten gehen sollen, muß die Hizze des Zimmers blos temperirt seyn, und der Körper darf zwar keinen Frost empfinden, muß sich aber diesem doch mehr nähern, als der Hizze. So

mit die Wärme größer ist, und einen Schweiß, Aengstlichkeit, und ein allgemeines Uebelbefinden verursacht, ist sie schädlich, und in hizzigen Krankheiten, wo die Wärme des Körpers noch ohnedem die natürliche übersteigt, ist sie es noch mehr.

Von dem Ofen muß sich der Gelehrte möglichst weit entfernen, damit die stärkere Hizze ihm nicht schade, und besonders seinen Kopf muß er der Ofenhizze nie aussezzen. Die Ofenhizze hat in diesem Fall die nemlichen ungünstigen Würkungen, die die Aerzte von der Sonnenhizze beobachtet haben, und verursachet leicht eine Entzündung des Gehirns, und alle Zufälle einer Krankheit, die billig unter die wenig bekannten, aber gewiß häufigen und unter die heftigsten gezählt wird, nemlich des Sonnenstichs, oder der Insolation, die oft einen tödtlichen Schlagfluß, oder eine Vereiterung des Gehirns, und mit dieser den Tod zur Folge hat. Tißot sah einen Mann plötzlich den Geist aufgeben, nachdem er sich nur eine kurze Zeit mit den Kopf an den warmen Ofen gelegt hatte, und ich glaube, daß jeder Mensch von der nemlichen Ursache wenigstens eine leicht vorübergehende Verdunkelung der Verstandskräfte empfunden haben wird. Alle diese schlimmen Folgen erscheinen verstärkt, wenn ein niedriges Zimmer stark erwärmet wird, wo besonders der Kopf, den die heftigere Hizze umgiebt, sehr leicht leidet.

Zwar würde es der Gesundheit weniger schädlich, aber doch immer sehr unbequem seyn, wenn man das Zimmer gar nicht erwärmen wollte. Die Kälte stärkt den Körper, hält ihn zusammen, verdickt ihn, und der Lappländer ist in seinen äußerst kalten Schneegebürgen zwar klein, aber riesenmäßig stark. Aus **Cranzens** Geschichte

der

der Brüder in Grönland weiß man, daß es unter den Grönländern zwar viele kleine, dick untersetzte, aber nur sehr wenig schwache Leute giebt. Nichts verhindert den zu großen Anwachs der Theile mächtiger, nichts hält das Blut stärker in den innern Theilen zurück, nichts stärkt den Körper mehr, als die Kälte. Aber wie jeder starke Eindruck dem Körper entgegen ist, so ist es auch die heftige Kälte, die wenn sie sehr groß ist, und lange anhält, die Empfindung stümpft, und bey Personen, die ihr beständig ausgesetzt sind, selbst den Augen schadet. Diesem ungeachtet ist der mäßige Einfluß der Kälte zur Erhaltung der Gesundheit vortrefflich, und ich kannte einen Gelehrten, der sein Zimmer nie erwärmen ließ, die Kälte mochte auch noch so heftig seyn, und selbst als ein Greiß befand sich dieser Mann noch sehr wohl. Es sey weit von mir entfernt, daß ich diesen Mann als ein Muster vorstellen wollte, dem der Gelehrte nachahmen soll. Nur so viel kann ich mit Gewißheit behaupten, daß der Nuzzen der mäßigen Kälte der Athmosphäre sehr groß ist, daß es immer beßer ist, sich in einem etwas zu kalten, als in einem zu heißen Zimmer aufzuhalten, und daß sich Gelehrte, Weiber, und jeder empfindliche, weichliche Mensch vor den Einfluß der Kälte zu sehr fürchten, die doch so wohlthätig und in der Arzneywißenschaft zur Stärkung des geschwächten Körpers von so großen Nuzzen ist.

Außer der künstlichen Verstärkung der Wärme bedienen wir uns noch, theils um uns vor die Kälte zu schüzzen, theils auch um unsere Blöse zu bedekken, und der Schamhaftigkeit, die dem Herzen jedes auch so gar nur halbgebildeten Volkes eingeprägt ist, nachzusehen, der Kleider und der künstlichen Dekken des Körpers. Bekleiden

diese den Körper nicht, so thut es die wohlthätige Natur und läßt auf dem Körper dikke Borsten, und langes Haar, wie bey den Thieren wachsen. Ehedem, da Aberglauben Gottesfurcht hieß, und jeder Narr Wunderwerke sah, hielt man diese natürliche Würkung der Natur wohl gar vor ein Wunderwerk, oder vor ein Werk des Teufels. **Anachoreta**, ein afrikanischer Einsiedler, erfuhr nach dem **Sulpitius Severus** diese vermeinte göttliche Gnade, die seinen Körper während seines funfzigjährigen Aufenthaltes in der Wüste mit Borsten bedeckt hatte, und dieser Mensch hielt dieß vor so wichtig, daß er mit keinem Menschen umgieng, weil er glaubte, daß zu dem, der mit Menschen Gemeinschaft hätte, keine Engel kämen. Der Deutsche, der sich unter die gesittetsten Völker zählt, hüllt sich im Winter so wohl, als im Sommer in viele Kleider ein, welche er noch überdieß mit Gold, und andern Metallen schwerer macht. Zu viele und zu dikke Kleider belästigen den Körper, und verhindern entweder die Ausdünstung, oder sie vermehren sie so sehr, daß bey der leichtesten Bewegung einem Mann, der sie trägt, der Schweiß ausbricht. Am meisten geschiehet dieses zu Anfang des Sommers, wenn man die dikken Winterkleider, dem gewöhnlichen Vorurtheil zu Folge zu lange trägt, und dadurch wird der Körper, wie durch jede starke Ausleerung, von Säften entlediget, erschlaffet, und von dem durch die Säugröhren des Körpers zurückgeführten Schweiß entstehen Unreinigkeiten der Säfte, und unzähliche aus dieser Quelle herrührende Krankheiten. Es ist daher sehr nöthig, daß man die Sommerkleider so bald anlege, als die Hizze der Sonne stark zu werden beginnt, und der Körper leicht Schweiß vergießet. Das Sommerkleid muß nicht enge seyn, weil durch enge Rökke der Einfluß der Luft und

des

des Windes auf den Körper gänzlich verhindert wird, und enge Kleider mehr hizzen, als weite. Es wäre zu wünschen, daß man in den heißen Sommertagen die Kleidung der Chinesischen Mandarins, und überhaupt der orientalischen Völker, die großen, weiten, an dem Körper nur schlaff anliegenden Rökke erwählte, die den Einfluß der Hizze um ein großes vermindern, und den Körper abkühlen. Wollene feine Zeuge, die dünn gearbeitet, und von dem Fett, welches die Wolle verunreiniget, gut gereiniget sind, oder wenn diese mangeln, baumwollene Zeuge sind zu Sommerkleidern am vorzüglichsten, weil sie das, was aus der Oberfläche dünstet, leicht aufnehmen, und das Zurücktreten der Ausdünstung verhindern. Der einzige Vortheil von linnenem Gewand ist der, daß es leicht ist, und den Körper nicht beschweret. Die Feuchtigkeit des Körpers sauget es nicht so mächtig ein als die Wolle, oder die Baumwolle. Es ist bekannt, daß unser Hemd so gleich naß wird, wenn wir stark ausdünsten.

Sehr gut wäre es, wenn der Gelehrte, bey dem ohnedem die Ausdünstung schwach ist, wollene Hemden trüg. Da aber diese das Vorurtheil der Mode ganz wider sich haben, so sind baumwollene wenigstens den linnenen vorzuziehen, weil die Baumwolle schwammichter, als der Flachs ist. Sie würden es noch mehr seyn, wenn sich der Unrath nicht so leicht an sie legte. Sehr vorzüglich ist ein in einigen Sächsischen Gegenden gewöhnliches Leinwandt, welches halb aus baumwollenen, und halb aus leinenen Fäden gewürkt ist. Es giebt Personen, die sich sehr wohl befinden, wenn sie ihren Unterleib mit einer breiten flanellenen Binde umwikkeln, die so gar der vortreffliche Verfaßer von Sophiens Reisen, Herr Hermes

unter die würksamsten Heilmittel der Hypochonderie zählet. Bey Männern, die leicht von der Ausdünstung leiden, ist eine solche Binde von unumschränkten Nuzzen, die aber täglich wenigstens einige mal erneuert werden muß, weil der Unrath des Körpers die einsaugende Kraft der Wolle leicht zu hemmen fähig ist.

Die Winterkleider müßen erst alsdann angelegt werden, wenn der Einfluß der Kälte dem Körper unerträglich wird, und starke Fröste einfallen. In den gemäßigten Gegenden Deutschlandes sind Tuchkleider hinreichend, und machen das Pelzwerk entbehrlich, welches nur in solchen Gegenden getragen werden muß, wo die Kälte sehr hart ist. Der Frost soll unsern Körper wieder stärken, den die Wärme erschlaffet hatte, und die Pelze erschlaffen ihn noch mehr, weil sie den Körper zu sehr erwärmen, und den Trieb der Säfte nach der Oberfläche zu stark machen. Personen, die den ganzen Körper in Pelz einhüllen, und auch die geringste Kälte scheuen, bleiben niemals gesund, sondern verlieren die mannhafte Stärke, die den raschen Baurenjungen so sehr von dem zärtlichen vornehmen Jüngling unterscheidet.

Am schädlichsten ist es, wenn man den Kopf zu sehr bedekket, und in Rauchwerk einhüllt. Die Wärme unterhält den Zustrom der Säfte nach diesen bey Gelehrten schon ohnedem geschwächten Theil, und wird die Ursache von anhaltenden Kopfschmerzen, und andern schon oben berührten Zufällen, die auf diesem Weg entstehen. Deßwegen ist ein Mensch, der im Winter Müzzen trägt, nie so gut geschickt, seinen Geist anhaltend anzustrengen, als ein anderer, der seinen Kopf nur leicht bedeckt, oder gar blos

trägt.

trägt. Ueberhaupt ist es ein Vorurtheil, wenn man glaubt, daß der Kopf sehr warm gehalten werden müße, weil uns die Erfahrung so oft von den Gegentheil kräftig überzeuget. Hirschel, Schulz, und schon lange vor diesen Männern, Herkules Saxonia versichern, daß bey den Einwohnern des Königreichs Pohlen der Weichselzopf blos deßwegen so oft an dem Kopf erscheint, weil sie den Schmuz in ihrem Haar wurzeln laßen, es niemals auskemmen, unrein leben, und den Kopf Winter und Sommer hindurch in eine von Schweiß und Unflath angefüllte, schmuzige, alte Pelzmüzze einhüllen. Selbst das Haar erwärmt sehr oft den Kopf zu sehr, besonders wenn es nach der izzigen Mode mit vielem Staubmehl bestreuet, mit einer Menge von ranzigen Fett eingeschmiert, und von der künstlichen Hand des Peruquenmachers in einen unförmlichen dikken Klumpen zusammen gekemmt wird, der die Hälfte des Kopfs einnimmt, und die Ausdünstung deßselben recht mächtig zu hemmen fähig ist. Es ist eine sehr gemeine Beobachtung, die gewiß jeder Mensch an sich selbst gemacht haben wird, daß man sich beßer befindet, wenn das Haar von den in ihm hangenden Unflath gereiniget, und gekemmt ist; und es ist zur Erhaltung einer dauerhaften, ungestöhrten Gesundheit nicht wenig wichtig, wenn das Haar täglich ausgekemmt, rein gehalten, und auf diese Art die Ausdünstung des Kopfes unterstüzzet werde. Selbst seinen zu starken Anwachs muß man zu verhindern suchen, weil es sonst den Kopf beschweert. Bey Personen, welche sich das Hauptthaar ganz abgeschoren haben, und Peruquen tragen, ist der Kopfschmerz, der von dem Zufluß der Säfte nach dem Kopf entsteht, eine seltene Krankheit, wenn ihr Kopf blos ist, und man hat beobachtet, daß der Kopfschmerz besonders bey Predigern

gleich nach gelaßen hat, so bald sie die Peruquen abgeworfen hatten. Diese künstlichen, schon wie wir aus dem Martial und Juvenal wißen, bey den Römern bekannten Bedeckungen des Hauptes, deren Ursprung aber eben nicht der edelste ist, sind aus diesem Grund sehr vortheilhaft, weil es uns, wenn wir Peruquen tragen, erlaubt ist, das Haar abscheeren zu laßen, aber Ramazzini lobt dieses künstliche Haar zu sehr. Es macht besonders im Sommer den Kopf heiß, und verursachet, wenn es beständig getragen wird, von dem Zustrom des Blutes entstehende Kopfschmerzen. Prediger, die ihr eigenes Haar tragen, und es nie zu stark anwachsen laßen, befinden sich insgemein am besten, und jezt scheinen die Peruquen eben nicht mehr so nothwendig zum Geistlichen Stand erfordert zu werden, als sie sonst waren. Eine Regel, die nicht geringen Einfluß auf die Gesundheit hat ist diese, daß man keinen Theil stark binde, und an keinem die Kleider zu straff anlege. Lord Bacon sagt, die Kleider müßen nicht zu nett seyn, den Körper nicht einschnüren, und ihn nicht zur Leibesübung und zur Bewegung ungeschickt machen; mit einem Wort, sie müßen den Sitten ähnlich seyn. In einem Theil, der gepreßt wird, kann das Blut nicht umlaufen, und oft ist die Würkung nicht blos auf den Theil, welcher leidet, eingeschränkt, sondern auch auf entferntere ausgebreitet. Von dem zu starken Zuschnüren der Halsbinde hat man Schlagflüße, von den bey Weibspersonen zu fest angelegten Schnürbrüsten Ohnmachten, und von der zu stark gepreßten Brust den Krebs beobachtet. Wenn die Strümpfe zu fest gebunden werden, so wird das Blut in den Füßen zurück gehalten, und der Grund zur Gicht, zu Geschwulsten der Füße, zu Aderbrüchen und selbst zur Waßersucht gelegt. Jedes Band

des Körpers muß daher so schlaff angelegt werden, als nur immer möglich ist, weil sonst auf keine Weise eine Gleichheit der Verrichtungen in der thierischen Maschine obwalten kann.

Endlich hat der Gelehrte in Betracht seiner Kleider noch dahin zu sehen, daß er seine Füße nicht erkälte. Dem Kopf schadet der Einfluß der Kälte so leicht nicht, und nach **Herodots** Bericht konnte man die Köpfe der Perser, die ihren Kopf beständig bedeckt trugen, mit einem Würfel, die Aegyptischen dagegen, kaum mit einem großen Stein zerbrechen; aber den Füßen verursacht sie offenbare Nachtheile. Das Frieren der Füße hemmt die Begierde zum Beyschlaf, und daher ließ der heilige **Franciskus** seinen Mönchen die Füße blos tragen, treibt die Säfte nach den andern Theilen, besonders nach den Kopf und dem Unterleib, giebt Anlaß zum Goldnen Aderfluß, zu einer Verdunkelung der Seelenkräfte, und macht den Gelehrten, dem die Füße frieren, allemal wenigstens in etwas zum Studieren unfähig. Wenn die Füße frieren, sagt **Bonifacius**, geht der Frost in das innere des Herzens über, und so lang der Hypochonderist keinen Frost an den Füßen empfindet, ist er noch immer erträglich gesund. Beym Sizzen frieren sie am leichtesten, und deßwegen ist es allemal wohl gethan, wenn der Gelehrte besonders im Winter, wo die Luft kalt ist, die Füße mit wollenen Sokken bekleidet, oder Schuhe trägt, die mit Flanell gefüttert sind. Pelzstrümpfe sind schädlich, weil sie zu sehr erwärmen. Die Zufälle von dem Frieren der Füße lassen sich am besten, und sehr geschwind heben, wenn man die Füße in warmes, mit etwas Kamillen und Senf abgekochtes Wasser setzt, oder auch wie **Richter** vorschlägt,

schlägt, mit warmen Eßig wäscht, oder mit trockenen, warmen, wollenen Tüchern reibt. P. Rommelius sah einen Mann der nicht eher einschlaffen konnte, bis ihm eine Weibsperson die Fußsohlen wenigstens eine Viertelstunde lang gerieben hatte. Am meisten sündigen Gelehrte, und der angesehenere Theil des Menschengeschlechts überhaupt in Betracht des Schlafes, indem der eine zu viel, der andere zu wenig schläft, oder da wacht, wo er schlafen, und schläft, wo er wachen sollte. Die Vorsicht hat die menschliche Maschine so gebauet, daß sie nicht anhaltend arbeiten kann, ohne in beträchtliches Leiden zu verfallen, oder wohl gar zerstöhrt zu werden, und deßwegen, und um den Menschen zu den Arbeiten des folgenden Tages zu stärken, gab uns die Natur an dem Schlaf, eine der größten Wohlthaten, die sie uns geben konnte, wo der Körper und die Muskelbewegung ruht, die Sinne unthätig sind, und selbst die Seele nur halb würkt. Schon die Allgemeinheit des Schlafes sagt uns, daß wir dieser Ruhe bedürfen, und daß wir uns im Schlaf wieder erholen, und die verlornen Kräfte sammeln müßen. Auch bey ganz müßigen, unthätigen Menschen waltet des Tages über eine beständige Bewegung der Theile der Maschine ob, und jeder Mensch braucht seine Sinne, um zu hören, zu sehen und zu fühlen. Also auch diese bedürfen einer Erholung, zu welcher den Menschen die mangelnde Schärfe der Sinne, die Täuschung der nemlichen Werkzeuge, die am öftesten bemerkt wird, wenn sie ermüdet sind, die mangelnde Stärke der Muskeln, die wankenden Glieder, die langsame und beschwerliche Bewegung jedes Theils, das Niederfallen der Augenlieder, die Beklemmung der Brust und die allgemeine Trägheit des Körpers anmahnt. Der Puls, der wie Haller sagt, das Maas der Kräfte ist, welche das Herz anwendet, um das

Blut fortzutreiben, ist des Morgens, wenn wir erwachen, langsam, gleich, und nach der Beschaffenheit des Körpers voll. So wie sich die Bewegung des Körpers, und mit dieser die Arbeit während des Wachens verstärkt, wird er geschwinder, stärker, und des Abends, kurz vor dem Schlafengehen, wird er fieberhaft, und die Menge der Schläge vermehrt sich mit jeder Stunde, von dem Morgen bis zum Abend. Selbst die feyerliche Stille alles deßen, was auf der Erde ist, die Ruhe der Thiere, das Finstere der Nacht, und die stillen Straßen laden uns zur Ruhe ein, und jedes Geschöpf eilt, wenn der Abend anbricht, mit Verlangen seiner Erholung und der Schlafstätte zu. Wenn auch der gesunde Mensch alle diese Erscheinungen nicht in einem großen Maas an sich beobachten kann, so wird mir doch gewiß jeder zugeben, daß sie zugegen sind, und Krankheiten, besonders hizzige, die so wie sich der Tag zu seinem Ende neigt, heftiger werden, beweisen es unstreitig. Der gröste Arzt, den je die Welt sah, **Hippokrates**, und nach ihm sein bester Ausleger, **Galen** sagt, die Tage in den hizzigen Krankheiten sind dem Jahr gleich. So wie im Frühling alles sanft ist, und zur künftigen Erndte Hoffnung macht, so befindet sich ein Kranker des Morgens am besten. Des Mittags zeigen sich, gleich den Gewitterwolken, die die Sommertage traurig machen, Anzeigen fürchterlicher Bewegungen. Der Nachmittag und der Abend ist stürmisch, wie der Herbst, und macht die Krankheit reif, und die Nacht gleicht dem Winter, der sich in den angenehmen ruhigen Frühling endiget. Sehr selten sieht man an Krankheiten die gleiche lang fortdaurende Stärke der Zufälle, und des Abends erscheint jeder vergrößsert, bis endlich die Ruhe der Nacht den gewünschten Nachlaß der Zufälle bewürket. **Triller**, und schon vor ihm Ae-

tius und Alexander von Tralles leiten diese Erscheinung von der zu starken Anstrengung der Kräfte her, die des Tages über obwaltet, und den Nachlaß der Krankheit von den neuen Kräften, die der Kranke im Schlaf sammelt. Jedes langsame Fieber erscheint des Nachmittags, und auch bey gefährlich kranken Schwindsüchtigen ist der Vormittag ruhig.

Starke und Schwache, der Bauer so gut, als sein hochgebietender Herr, empfinden diese allgemeine Nothwendigkeit des Schlafes, nur der eine mehr, als der andere. Je stärker die Maschine angestrengt wird, desto mehr bedarf sie der Erholung, und daher schläft der Handwerker und jeder Mensch, der seine Glieder stark bewegt, angenehmer, fester, leichter und länger, als ein anderer, der weil er ruht, weniger Erholung bedarf.

Im Schlaf ruhen die Muskeln, jeder ist in seiner nachläßigen Lage, etwas zusammengezogen, und in dem grösten Stand seiner Erschlaffung. Die Sinne mangeln, die Empfindungen sind aufgehoben, die offenbaren Würkungen der Seele auf den Körper fehlen gröstentheils, oder sind nur sehr geschwächt, und deßwegen hielt das Alterthum, wie Leßing vortrefflich sagt, den Schlaf vor das Bild des Todes. Im Schlaf fließt der Nervensaft weniger in die Muskeln ein, als wenn der Mensch wacht, seine Bewegung ist schwächer, und die ruhigen ungestöhrten Werkzeuge die ihn bereiten, können nun eine auf den folgenden Tag hinlängliche Menge der Lebensgeister wieder absondern. Daher sind wir des Morgens am geschicktesten zu studieren; deßwegen ist das alte Sprüchwort von dem allgemein erquikkenden Einfluß der Morgenröthe noch jetzt wahr; deßwegen erquickt uns die aufgehende Sonne, das schön-

schönste Schauspiel der Natur so unendlich sehr, und erfüllt unsere Sinne mit unaussprechlich großer Wollust; deßwegen ist jedes Thier des Morgens vergnügt, ausschweifend lustig, neu belebt, froh, und zeigt seine ausgelaßene Freude auf jede Art, die in seinem Vermögen steht. Diese allgemeine Erquikkung des Körpers, und dieser grosse Zuwachs der Kräfte unserer Seele macht, daß kein Unglücklicher ganz unglücklich ist, und daß jeder Mensch, auch unter den ungünstigsten Umständen seines Schicksals des Morgens wenigstens etwas von dem empfindet, was das vorzüglichste des menschlichen Lebens ist, von der unbegränzten Fröhlichkeit des Gemüths. Claudius sagt, wenn ich des Morgens durch Städte gehe, oder durch Dörfer wandere, und jedes Geschöpf von Freude erfüllt sehe, wenn die Schaar von Arbeitern auf das Feld einstimmig und aus vollen Herzen muthig singt, Wach auf mein Herz, und singe dem Schöpfer, und der Landmann unbesorgt vor das Unglück, welches ihm den Tag hindurch erwartet, froh an seine Arbeit geht, und seinem Gott dankt, so empfind' ich etwas unausſprechlich vergnügendes in meiner Seele, und muß mitsingen. — Mit dem innigsten Vergnügen meiner Seele hab' ich oft das nemliche gesehen, und diese Scene des wieder thätig werdenden menschlichen Lebens ist so fürtrefflich, daß man ihr gewiß nie satt wird. Ich kannte in Göttingen einen braven, wohl erzogenen, deutschen Jüngling, der des Abends sich vor alles, auch so gar vor sich selbst fürchtete, Gespenster sah, und nie allein bleiben konnte. Wenn er einige Stunden geschlafen hatte, so würde er selbst den Teufel ohne Grauen gesehen haben, so sehr stärkte der Schlaf die höhern Kräfte seiner Seele.

Die meisten freywilligen Bewegungen der Maschine fehlen bey dem gesunden, ruhigen Schlaf, ob sie gleich da, wenn der Schlaf widernatürlich ist, wie beym Nachtwandeln, und der fieberhaften Unruhe verstärkt zugegen sind, die Lebensbewegungen aber bleiben beständig gegenwärtig. Das Herz schlägt im Schlaf, die Pulsadern ziehen sich zusammen, und treiben das Blut in die Venen, die es dem Herz wieder zuführen, die thierischen Absonderungen bleiben beständig, das Athemholen ist zugegen, und der Magen verdauet noch. Aber alle diese körperlichen Geschäfte nehmen im Schlaf in etwas ab, weil sie sich ganz selbst überlaßen sind, werden aber zugleich gleicher, regelmäßiger, und dem Körper angemeßener. In diesem Betracht kann man behaupten, daß die meisten thierischen Geschäfte im Schlaf ob wohl langsamer, doch aber beßer von Statten gehen, weil der Umlauf des Blutes, von dem jedes andere abhängt, im Schlaf weniger gestöhrt wird. Eben diese Abnahme der Lebensbewegungen war nöthig, weil eine beständige Verstärkung derselben den Tod verursachet haben würde, und der brave Römer **Markus Regulus** mußte sterben, weil ihm die Feinde seiner Mitbürger, die Karthaginenser, die Wohlthat des Schlafes entzogen hatten.

Wenn ein Thier schläft, so leert es weniger aus, und deßwegen schwillt der Körper im Schlaf auf. **Hippokrates** wurde von der Wahrheit dieser Beobachtung durch die Natur überzeugt, und nach ihm sahen **Verdries**, **Boerhaave**, und **van Swieten** das nemliche. **Keil**, **Cheyne** und **Sanctorius** sahen, daß die Ausdünstung des Tages über, wenn der Mensch wacht, zweymal grösser, als des Nachts sey, wenn er schläft, und die Erfah-

rung lehrt, daß ein Thier, welches lang und viel schläft, leicht fett wird. Menschen, die zu lang schlafen, bekommen dikke Bäuche, und der Hamster sieht, wie sein Geschichtschreiber, Sulzer sagt, aufgedunsen und dumm aus, wenn er von seinem Winterschlaf aufwacht. Aus dieser Beobachtung kann man eine Erscheinung erklären, auf welche man im Alterthum bey den Römern viel bauete. Man hielt bey diesem Volk dieß vor ein sicheres Kennzeichen, daß die Jungfer im Ehebett zur Frau umgebildet worden sey, wenn ihr ihre Vertraute am Tag nach der angefangenen Ehe den Faden nicht mehr um den Hals knüpfen konnte, der den vorigen Tag zugereicht hatte. Katull singt von der Thetis, die Peleus zum Weib nahm

Non illam nutrix orienti luce reuiſcens
Heſterno collum poterit circumdare filo.

Der allzu lange Schlaf schadet dem Körper und verdunkelt die Seele, weil die langsamern Verrichtungen der Maschine endlich zur Erhaltung der Gesundheit nicht hinreichen, und die Lebhaftigkeit des ganzen Körpers schwächen. Ein Mensch, der mehr schläft, als wacht, ist insgemein ein Dummkopf, wird dick, aufgedunsen, und verfällt leicht, wegen der zu starken Anhäufung der Säfte in dem Körper in Waßersuchten, Schlagflüße, und in ein Unvermögen zu jeder Verrichtung des geselligen Lebens. Wenn wir nur einmal die gesetzte Zeit des Schlafes überschreiten, so sind wir den ganzen Tag hindurch mißvergnügt, und wenigstens zu solchen Verrichtungen, die vielen Verstand erfordern, ungeschickt. Es giebt so gar Fälle, wo Menschen, die zu lang schliefen, mitten im Schlaf gestorben sind.

Aus diesen von dem Schlaf und seinen allgemeinen Würkungen auf den Körper vorgetragenen Säzzen erhellet so viel, daß derjenige seinen Körper zu sehr anstrengt, seine ihm verliehenen Kräfte mißbraucht, und den Untergang seines Körpers selbst befördert, der Tag und Nacht arbeitet, und sehr wenig, oder gar nicht schläft, und daß der Mensch sich der Erholung beraubt, die ihm die Natur bestimmete, wenn er zu sparsam schläft, und zu lang geschäftig ist. Ein Mensch, an welchem dieser Fehler merklich ist, stehet müder und kraftloser auf, als er sich niederlegte, jähnt, gafft alles an, und denkt nichts und befindet sich den ganzen, langen Tag hindurch übel und verdroßen. Man kann sich daher kaum einbilden, daß derjenige, welcher sich, um desto mehr zu arbeiten, einen Theil seiner Ruhe entzieht, mehrere Arbeit verrichte, als ein anderer, der die Nacht schläft, und am Tag gebührend wacht und arbeitet. Jede Arbeit ermüdet uns unendlich mehr, wenn wir nicht ausgeschlafen haben und alles, was wir unter diesen ungünstigen Umständen vornehmen, geht schief und elend von statten. Ob man gleich während der Zeit, wenn man schläft nichts thut, und dem Toden ähnlich ist, so ist doch die erste Regel, die derjenige, der sein Leben nach den Gesezzen der Gesundheit einrichten will, beobachten muß, diese: man schlafe wenig, doch aber so lang, bis man wieder ein hinlängliches Maas neuer Kräfte gesammelt hat. Die Zeit, die zu dieser Ansammlung der Kräfte nöthig ist, kann kaum allgemein bestimmt werden, weil ein schwächlicher Mensch eines langen, ein starker dagegen eines etwas kürzern Schlafes bedarf. Sieben Stunden sind vor einen erwachsenen, jungen, gesunden Menschen völlig hinreichend. Schwache Personen schlafen acht Stunden lang, bey sehr starken

Con-

Constitutionen, die nie sehr erschöpft werden, sind fünf bis sechs Stunden hinreichend. Ueber zehen Stunden darf auch ein schwächlicher Mensch nie schlafen, doch erlaubt das hohe Alter oft auch einen etwas längern Schlaf. Ich kenne einen achtzigjährigen Rechtsgelehrten, der täglich vierzehen Stunden schläft, und noch alle die Geschäfte mit Lust verwaltet die er in seiner Jugend trieb. Nach einer starken Ermüdung muß man etwas länger schlafen, als wenn man mäßig gearbeitet hat.

Die zweyte Regel, die bey dem Schlaf nicht genug beobachtet werden kann, ist diese: man muß des Abends bald zu Bette gehen, und früh wieder aufstehen. Wider keine medicinische Vorschrift sündiget der Gelehrte mehr, als wider diese, da doch fast keine zur Erhaltung einer standhaftigen Gesundheit, und zur Verhütung der Krankheiten wichtiger ist. Die Stille der Nacht, die von dem Getümmel freyen Straßen und die wenige Zerstreuung des Geistes macht, daß der Gelehrte zur Nachtzeit am besten studieren zu können glaubt, wo ihm doch alles andere entgegen ist. Wir sahen oben, daß die Nachtluft dick, nebelich, voll von fremden Dünsten, und der Gesundheit entgegen war. Die ganze Oberfläche des Körpers ist zur Nachtzeit, wenn wir nicht im Bett liegen, dieser Luft und ihren unglücklichen Würkungen ausgesetzt, und besonders wird die Ausdünstung durch sie recht kräftig unterdrückt. Alle Krankheiten, die von der zurückgetretenen Ausdünstung entstehen, und von denen wir schon oben geredet haben, können nun ihre feindseligen Würkungen auf den Körper äußern, der von der Ursache derselben vielfach leidet, und besonders Lungenkatarrhe sind auf die nächtlichen Arbeiten des Geistes eine häufige Erscheinung. Hierzu kommt,

daß wenn wir die zum Wachen gesetzte Zeit überschreiten, der Körper entkräftet, die Zerstreuung der Lebensgeister zu groß wird. Ich selbst kannte ehedem einen sehr gelehrten wakkern Mann, der wegen seines vielen nächtlichen Studierens endlich in ein langsames Fieber verfiel, welches mit vieler Mühe geheilet wurde. Aus eben dieser Quelle entstehet oft die Hypochonderie, und ihre eigenen Zufälle, die aus der zu großen Empfindlichkeit der Nerven meistens zu erklären sind, und die so beschwerliche Neigung zu Flüßen.

Endlich verunreiniget der Gelehrte, der des Nachts hindurch arbeitet, die Luft selbst noch mehr, theils durch den Unrath, den sein eigener Körper auswirft, theils auch durch die Ausdünstungen der Studierlampe, und der brennbaren Körper, die ihm leuchten. Das meiste, was von dem Fett, von dem der Docht brennt, zu verschwinden scheint, fliegt in die Luft, und macht sich unter der Gestalt eines schwarzen, dikken, fettigen, klebrigen Ruses sichtbar. So bald man eine weise Fläche nahe an das Licht hält, so wird sie schwarz, und von Rus überzogen, der sich von den Licht der Stube, und der Oberfläche des Gelehrten selbst mittheilt, alle Hölen deßelben, zu welchen die Luft kommen kann, übertüncht, und die innern Theile, die mit der äußern Luft in Gemeinschaft stehen, besonders die Lungen, und die Hölen der Luftröhre so kräftig zukleistert, daß nun die feine Ausdünstung dieser Theile auf keine Weise nach den Gesezzen der Gesundheit vor sich gehen kann. Je häufiger diese Dämpfe sind, desto mehr Nachtheil ist von ihnen zu befürchten, und je gröber, dikker und schmuziger sie sind, desto kräftiger würken sie auf die Flächen, an die sie sich legen. Wenn wir uns eine Zeitlang in einem Zimmer, welches mit diesen Dämpfen angefüllt

gefüllt ist, aufhalten, so wird unser Auswurf, den der Husten losmacht, von dem Rus schwarz gefärbt, und das, was die Nase ausleeret, hat die gleiche Farbe. Ein Fett dampft mehr, als das andere, und wenn man nur in einige Zimmer kommt, wo die Lampe von verschiedenen brennbaren Materien genährt wird, so wird man auch selbst durch den Geruch einige Verschiedenheit der Dämpfe bemerken. In dem einen Zimmer wird die Luft unreiner, und die Wolke, in der sein Bewohner sizzt, dikker, als in dem andern seyn.

Den meisten fetten, ekelhaften Gestank dunstet der Fischtrahn aus, wenn man sich deßelben zu den Lampen bedient, welche die Stuben so durchräuchern, daß die Menschen, die in ihnen wohnen, wie Mohren aussehen, die Wände schwarz sind, und die Luft selbst unerträglich stinket. Anderes von Thieren, besonders von Fischen und Seevögeln genommenes, flüßiges Fett, welches leicht ranzicht wird, verbreitet, wenn es verbrennt wird, den nemlichen erstikkenden Geruch, und je übler es schon vor sich riecht, desto schlimmer riecht es, wenn es verbrannt wird. Der angesehene Theil des Menschengeschlechts hat diese Brennmaterien ziemlich abgeschafft, und in einigen Städten braucht sie blos der niedrigere Theil der Menschen noch. Sie sind diejenigen, die dem Körper am meisten schädlich sind.

Oele, die aus den Pflanzenfrüchten ausgepreßt, und in der Lampe verbrannt werden, sind im Ganzen so schädlich nicht, als die eben beschriebenen, weil sie nicht so leicht ranzig werden, und nie in so eine abscheuliche Fäulniß gerathen, als die obigen. Sie sind diejenigen, die am häufigsten zum Brennen gebraucht werden. Das

Leinoel ist unter ihnen dasjenige, welches nie zu den Lampen genommen werden sollte, weil es eine kleine dunkele, unbeständige Flamme macht, und fast eben so stark rußet, als die thierischen Oele. Besser ist das Riebsenoel, welches hell brennt, aber doch auch sehr stark dampft, und leichter die Lungen reitzt, als jedes andere Oel. Das Baumoel ist am vorzüglichsten, nur macht es eine zu grosse, unbeständige Flamme. Ihm sind einige andere, weniger gewöhnliche Oele, das aus dem Bucheicheln, und aus den Haselnüßen ausgepreßte Oel gleich, welche sich besonders durch die stete Flamme, die sie machen, auszeichnen.

Wenn die Flamme durch Oehl genährt wird, hat man besonders darauf zu sehen, daß der Docht nicht zu weit von der Flamme ergriffen werde, weil sonst jedes Oel unerträglich raucht. Dieser Rauch ist zäher und fühlbarer, als der oben beschriebene, bedeckt das ganze Zimmer, und greifft besonders die Lungen an, indem er sich an die innere Oberfläche derselben anhängt, und die feinen Schweißlöcher derselben zuschmieret. Ein Mensch, der diesen Rauch einschluckt, speyt eine pechschwarze Materie aus, die wie Rus riecht, und Blutspeyen, Verhärtungen der Lungen, langwierige Katarrhe, Seitenstiche, und andere Uebel verursachet, wenn sie nicht aufgehustet, und ausgeworfen wird.

Ungleich beßer ist es, wenn man Talglichter brennt, weil das feste Fett nicht so leicht übel beschaffen ist. Gute Talglichter müßen fest, weis, nicht stinkend seyn, und das Fett muß von Docht nicht abfließen, wenn das Licht angezündet wird. Der Docht selbst muß mäßig dünne, und aus Baumwolle bereitet seyn. Dikke, und aus groben Linnen

nen bereitete Dochte verstärken die Flamme zu sehr, machen sie unstet, und sind in diesem Betracht den Augen schädlich. Auch der Dampf von Talglichtern wird leicht schädlich, wenn die Lichter zu stark brennen. Am besten und gesundesten ist es für Gelehrte, wenn sie Lichter brennen die aus Wachs, mit etwas Harz vermischt, bereitet sind. Bey diesen wird dasjenige, was ausdampfet, dem Körper zur Arzney, und nach dem Avicenna, Langrisch und Morton ein vorzügliches Heilmittel wider die Schwindsucht.

Noch dieses ist bey dem künstlichen Licht zu erinnern, daß Gelehrte sich hüten müßen, damit der zu starke Schein, des ihren Augen nahen Lichtes dieses edle Werkzeug nicht verlezze. Dieser Unbequemlichkeit kommt man leicht zuvor, wenn die Lampe niedrig ist, weit von dem Gesicht absteht, und man sich zu gleich eines grün oder schwarz gefärbten Lichtschirms bedienet.

Eine eben so wichtige Regel zur Erhaltung einer dauerhaften Gesundheit ist diese, man muß suchen in einen möglichst guten und ruhigen Schlaf zu verfallen, damit man die heilsamen Würkungen des Schlafes in einem desto größern Maas genießen könne. Ein unruhiger Schlaf erquickt nie, sondern ist, weil dem Körper durch ihn die Erholung entzogen wird, mehr ermüdend, als heilsam. Um diesen heilsamen, ruhigen, erquikkenden Schlaf zu genießen, muß das Gemüth von jeder Zerstreuung, von jeder Leidenschaft frey seyn, wenn wir schlafen wollen. Jede starke Leidenschaft, die das Gemüth in Feuer sezt, oder niederdrückt, sie sey angenehm, oder unangenehm, hemmt den Schlaf entweder ganz oder macht ihn wenigstens unruhig, und nicht so wohlthätig, als bey ei-

nem gesunden, der ehe er in den Schlaf verfällt nichts denkt. Der Furchtsame pflanzt den Gedanken, der ihn schüchtern macht, im Schlaf fort, fährt bey dem leichtesten Geräusch auf, erschrickt, und durchwacht ganze Nächte in dem traurigsten Zustand seiner Seele. Der Geitzige sieht im Schlaf den Dieb, der ihn seinen Geldkasten stehlen will, und bewacht ihn mit dem Verlust seines Schlafes und seiner Gesundheit treulich. Ueberhaupt ist jede Anstrengung der Seele, die kurz vor dem Schlaf unternommen wird, der sanften Nachtruhe mächtig entgegen. Wenn wir uns einmal mit einer Sache angelegentlich beschäftigen, so denken wir in der nemlichen Reihe der Begriffe noch lange fort, bringen die Lebensgeister in Unordnung, und verlieren unter diesen ungünstigen Umständen entweder einen Theil der Nachtruhe, oder wenn wir schlafen, so sind wir unruhig, oder wir träumen, und bey Träumenden ist der Schlaf niemals erquikkend. Der Gelehrte träumt insgemein aus der Metaphysik, und der Bauer von seinen Ochsen.

Ehe man sich niederlegt, muß man erst seinen Geist beruhigen, und sich niemals kurz vor dem Schlafengehen mit Sachen, die tiefes Nachdenken erfordern beschäftigen. Am besten thut man, wenn man zu dieser Beruhigung eine Stunde anwendet, und sich mehr zu vergnügen, als anzustrengen sucht. Ich finde diese ruhig machende Zerstreuung, wenn ich alte Schriftsteller lese, und gehe nie zu Bett, ohne mich wenigstens vorher eine halbe Stunde mit dieser Erholung beschäftiget zu haben. Zu eben diesen Endzweck gelangt man sehr leicht, wenn man des Abends nie zu lange studiert. So sehr auch die Stille der Nacht und die Ruhe der ganzen Natur dem Gelehrten günstig ist,

so

so sehr sollte er sich doch vor dieser verführerischen Stille, die ihm zum Schlaf ist, hüten. Puff in Sophiens Reisen sagt, man solle Obrigkeitswegen allen Gelehrten des Abends nach zehen Uhr die Lichter auslöschen, und sie zu Bett jagen.

Um in einen ruhigen Schlaf zu verfallen, darf man sich nie so gleich nach dem Eßen, und nur in seltenen Fällen des Nachmittags niederlegen. Jedes Thier ist nach dem Eßen voll von Lust zum Beyschlaf, und wird bald darauf schläfrig. Diesem letzten Trieb aber darf man nicht so gleich genugthun, weil die Ruhe der Verdauung entgegen ist, und dem Magen den Beystand benimmt, den er von der Bewegung hat, welche die Verdauung mächtig befördert. Noch überdieß ist die Würkung des Schlafes diese, daß die Verdauung schon vor sich langsam von statten geht, und deßwegen kann im Schlaf der Milchsaft nie so gut ausgearbeitet werden, als wenn der Mensch wacht. Kaum darf ich erinnern, daß um den einschlafenden Menschen herum alles ruhen, und jedes Geräusch von ihm entfernt seyn, und daß das Schlafzimmer der Gesundheit gemäß seyn muß. Der Kopf muß bey Gelehrten, wenn sie schlafen, höher liegen, als die Füße, und so viel als möglich entblößt seyn, weil sonst das Blut zu leicht nach den Kopf steigt. Die Betten müßen dünne, nicht zu weich und rein seyn.

Mit wahrem Recht sagt Seneca, der Schlaf ist zur Erholung nöthig, wenn man aber Tag und Nacht schläft, so ist er der Tod. Ich glaube kaum, daß dieser Ausspruch des alten Weisen, auf eine Art von Schlaf mehr paßt, als auf den Mittagsschlaf, in den so viele gleich nach der Mittagsmahlzeit verfallen. Die Natur

gab uns den Schlaf zur Erholung, und bestimmte dazu die Nacht, wo alles ruht, und der Mensch auch ruhen sollte. Bey Tage sollen wir arbeiten, und jeder soll das Seinige zur Vollkommenheit des Ganzen beytragen. Wenn wir uns um diese Zeit in dieses Bild des Todes versezzen, so erfüllen wir eine Pflicht nicht, die jeder Mensch vor Augen haben muß, wenn er auf diesen Nahmen Anspruch machen will. Und ist es wohl nöthig den Tag mit Schlafen hinzubringen, da die Nacht zum Schlaf völlig hinreichend ist? Der Schlaf am Tag ist nie so sanft und ruhig, als der Nachtschlaf. Das Geräusch auf den Straßen, und die Thätigkeit der Menschen überhaupt zerstreuen uns zu sehr und machen den Schlaf unruhig. Ein Mensch, der am Tage schläft, schläft des Nachts nicht, wenn er nicht des zu vielen Schlafens schon gewohnt ist, denn kein Geschäft des thierischen Lebens giebt dem Gutdünken der Menschen mehr nach, als der Schlaf. Der Mensch, der bey Tag und bey Nacht schläft, schläft zu viel, und ausser den obigen Folgen des zu langen Schlafens erzeugt er nach der Schola Salernitana Faulheit, Fieber, Kopfschmerzen und Katarrhe, weil die Ursache der Langsamkeit der thierischen Verrichtungen bey solchen Menschen zu lange anhält.

Schwachen Personen, und Gelehrten, die ihre Arbeiten sehr ermüdet haben, räth Celsus besonders in langen Sommertagen einige Stunden Mittagsschlaf mit Recht an. Aber der Gelehrte, der vor seine Gesundheit gnugsam sorgt, darf nie nach dem Eßen, sondern nur vor der Mittagsmahlzeit schlafen, und erst Speisen genießen, wenn er ausgeschlafen, und seinen Körper etwas bewegt hat. Plater sagt, wenn man mir den Mittagsschlaf entzieht, so nimmt man mir das Leben, und Varro konnte

keinen Sommertag hinbringen, ohne wenigstens gegen den Mittag etwas zu schlafen. — Oft ist es nöthig, daß wir unsere Kräfte bey Tage wieder sammeln müßen, die wir des Nachts durch das Wachen verlohren hatten. Auch alten Personen, die sehr geschwächt sind, ist er mäßig gebraucht, anzurathen. Immer aber bleibt dieser Satz im Ganzen unumstößlich gewiß, daß man des Nachts schlafen, und bey Tage wachen muß.

Zweytes Kapitel.

Von der Art zu studieren.

Die Wißenschaften, sagt der fürtreffliche Lord Baco bringen die Natur zu ihrer Vollkommenheit, sie selbst aber macht die Erfahrung vollkommen. Naturgaben sind wie Pflanzen, die wild wachsen, und erst in einen beßern Boden gesetzt, durch die Kunst gepflegt und beschnitten werden müßen, ehe sie mild und gut werden. Ohne Fleiß, und ohne die genaueste Kultur seiner Naturgaben ist noch kein Gelehrter zu der ehrwürdigen Stufe einer der Unsterblichkeit nahen Größe, die ein edler Gedanke, und des Schweißes der Edlen werth ist, wie Klopstock fürtrefflich sagt, gelangt. Seneca sagt, es kostet viel Fleiß, und viel Beschwerde fremder Ohren, eh man sich gelehrt nennen hört, und so wie bey den Speißen, und bey jeder körperlichen Sache, giebt es auch ein Uebermaß bey den Arbeiten des Geistes. Wir sahen unten, wie viele Krankheiten diese gelehrte Unmäßigkeit zu entzünden fähig war.

Wohl

Wohl würde man diese Klage über die Unmäßigkeit der Arbeiten des Geistes nicht so lebhaft mehr anstellen können, wenn wir noch jetzt, wie der stoische Weltweise rieth, alles dieß von den Wißenschaften absondern könnten, was nicht unmittelbar zur Tugend, zur würklichen Verbeßerung unsers Geistes, und zur beßern Bildung des Menschen führt. Jetzt ist der Zweck des Studierens weiter ausgebreitet worden, und jeder Gelehrte sieht außer ihm noch auf andere, die, wenn sie keinen andern, doch wenigstens in seinem Vergnügen ihren zureichenden Grund haben. **Didymus**, sagt **Seneca**, schrieb vier tausend Bücher, über die Bedeutung und dem Ursprung der Wörter: Wie elend würde er nicht gewesen seyn, wenn er so viel unnützes Zeug hätte lesen müßen!

Das Wort studieren wird entweder von dem Lesen vorhandener Schriften, oder von dem Denken und von der eigenen Erfindung der Wahrheit gebraucht. Das Bücher lesen hat im Ganzen betrachtet, so offenbar schwere Folgen nicht, als das eigene Nachdenken, weil bey dem ersten schon vorhandene Sachen entweder flüchtig überdacht, oder nach der Richtschnur der Wahrheit abgemeßen und beurtheilt werden, ob sie dieser gemäß, oder falsch sind. Doch giebt es Schriften, die entweder ein sehr reifes Nachdenken erfordern, wenn man die in ihnen enthaltenen Säzze faßen und beurtheilen will, oder die die ganze Kraft der Einbildung erregen, Leidenschaften anfachen, und die zarten Hirnfasern zu stark spannen. Mancher Schuster ist über **Jacob Böhms** Schriften, und mancher Goldmacher über den **Basilius Valentinus** und den **Theophrastus Paracelsus** zum Narren geworden, mancher hat sich an **Zinzendorfs** Schriften zum Enthusiasten

studiert;

studiert; manchem Frauenzimmer haben die Romanen den Kopf verwirrt. Ich wußt' in den frühern Jahren meiner Jugend oft nicht, wo mir der Kopf stand, wenn ich einige Stunden lang in Niewenduyts großen Werk von der Ueberzeugung der Atheisten aus dem Reich der Natur aufmerksam gelesen hatte.

Ueberhaupt muß man wenig lesen, so lang man nicht des Sizzens und des fleißigen Bücherlesens schon gewohnt ist, und diese Arbeit mit andern, mehr den Körper, als die Seele angreifenden fleißig verwechseln. Jener Kauffman, von dem wir oben redeten, starb abgemattet von seinem zu eifrigen Fleiß, den er auf das Erlernen der Kunstwörter verwendet hatte, und ein Frauenzimmer, welches auf einmal aus dem Zirkel der weiblichen Thätigkeit an den Studiertisch geht, und blos Komödien, Romane und Trauerspiele ließt, ist immer ein gewißes Opfer des gewöhnlichen Weiberübels, der Hysterie, wenn ihr die Natur eine leicht bewegliche, und zu Leidenschaften geneigte Seele gegeben hat. Eine gemeine Bauersfrau sagte mir ohnlängst: Es wird mir im Herz und im Kopf warm, Angst und Bange, und der Schweiß bricht mir aus, und die Sinne vergehen mir, wenn ich den Herr Kaplan aus der Apokalypse predigen höre.

Fast eben so sehr schadet, doch in einem andern Gesichtspunkt betrachtet, das Lesen solcher Bücher, die eine ernsthafte Aufmerksamkeit und ein tiefes Nachdenken erfordern, wenn es auf einmal zu lang fortgesetzt wird. Es giebt viel Gelehrte, denn ich kenne in dem kleinen Zirkel derer, mit denen ich umgehe, manchen, die nicht eher ruhen können, bis sie auf einmal alles das gelesen und verschlungen haben, was auch in einem sehr dikken Band

ent-

enthalten ist. Diese schaden sich theils durch die lange Ruhe des Körpers, theils auch dadurch, daß sie all ihre Gedanken, beständig, so lang sie mit einer Sache allein beschäftiget sind, nur auf einen Punct verwenden, und einen bestimmten Theil ihrer Seelenwerkzeuge zu sehr schwächen. Bey Büchern, die mehr vergnügen, als uns beschäftigen, ist dieser Schade nicht allzu groß, bey den letztern aber zeigt er sich durch die sehr große Ermüdung sehr bald. Die beste Anleitung, wie Bücher gelesen werden müßen, giebt uns der schon so oft von uns erwähnte, überall lehrreiche Lord Baco. Bücher sagt er, muß man nicht lesen, um blos streiten, oder widersprechen zu wollen; auch muß man dem Verfaßer nicht alles zugeben und alles glauben, was er vorträgt. Man muß aus Büchern lernen, Wahrheiten abwiegen, und seinen Verstand auf eine gewiße Art brauchen. Es giebt Bücher, die man nur kosten muß; andere muß man verschlukken, und geschwind lesen, andere, aber deren sind sehr wenige, muß man wiederkäuen und verdauen. Zu diesen letztern wird gewiß mehr, als eine Zeit von einigen Stunden erfordert, und diese ist es eben, nach welcher man statt des Lesens zu einer andern Arbeit greifen muß. Von dem anhaltenden Denken hab ich oben geredet.

Kaum ist es nöthig, daß ich wieder erinnere, daß die Morgenstunden zu jeder Art des Studierens die besten sind. Wenn unser Geist arbeiten soll, muß ihn der Körper nicht hindern, das heißt, er muß stark seyn, und Kräfte haben. Immer kann der Mensch das ganze Maas seiner Kräfte desto würksamer anwenden, wenn sie vorher erst angesammelt werden konnten, und der Verlust der aufgebrauchten Lebensgeister wird der Maschine nicht ganz

in der Größe fühlbar, wenn sie vorher Zeit gewonnen hatte, viele derselben bis auf ihren Gebrauch zu erhalten. Am frühen Morgen sind wir noch überdieß von dem Geräusch eben so sehr entfernt, als des Abends, weil es wenigstens in großen Städten zu Gewohnheit geworden ist, mehr zu schlafen, als zu wachen, oder die Hälfte des Tages, wieder die Ordnung der Natur, mit Schlafen, und die Nacht mit Wachen zuzubringen. Ferner muß kein Gelehrter da studieren, wenn sein Magen mit Speißen angefüllt ist. Schon für sich selbst ist jeder Mensch nach der Mahlzeit ungeschickt zu hohen Sachen, und will entweder schlafen, oder ein anderes, zwar zur Ausbreitung des Menschengeschlechts sehr nöthiges aber doch nicht zum Denken und zum Gelehrtenstand nothwendiges Geschäft verrichten. Der Kopf selbst ist nach dem Eßen voll von Dünsten und umnebelt, und wird nicht eher völlig befreyt, als bis die Speißen, welche in dem Magen liegen, wenigstens einigermaßen verdauet sind. Fast sollte man glauben, daß nach dem Eßen ein zu großer Zufluß der Lebensgeister nach dem Magen Statt finde, und auf diese Art das Gehirn von denselben mehr als sonst entlediget werde. Ein Gelehrter, der nach dem Eßen wenigstens eine Stunde hindurch seinen Geist ruhen läßt, wird, wenn er seine Speisen verdauet hat, mit desto mehrerer Befriedigung arbeiten, und seinen Geist zu einen desto höhern Grad anstrengen können, als ein anderer, der, um keine Zeit zu verlieren, gleich nach dem Eßen studiert, dadurch selbst seine Verdauung schwächt, und keine Sache so gut durchdenken kann, als wenn sein Magen ledig ist. Eben so nachtheilig ist es der Maschine, wenn man noch da studieren will, wo man schon stark ermüdet ist, es sey nun durch Arbeiten des Körpers, oder des Geistes. Wenn

die

die Bewegung des Körpers das Blut in eine lebhafte Wallung gebracht hat; so wird unser Kopf eingenommen, und nicht eher wieder zum Nachdenken geschickt, als bis die Zeit das Ungewitter gestillt, und das Blut beruhiget hat. Wenn ich mich nur eine Viertelstunde über die gewöhnliche Zeit mit dem Kegelspiel belustige, so kann ich eine ziemliche Zeit nachher auch keine leichte Arbeit des Geistes verrichten, bis sich endlich der zu sehr verstärkte Gang des Blutes wieder besänftiget hat. Ueberdieß wird, wenn unsere Kräfte schon zu sehr zerstoben sind, und wir doch noch Arbeiten, die eine starke Anspannung der Hirnfasern, und eine schnelle Bewegung der Lebensgeister erfordern, verrichten wollen, der Verlust derselben zu groß, und wir befördern auf diese Art die Zerstöhrung unserer Maschine.

Das beste Maas, nach welchem beurtheilt werden kann, ob man zu viel und zu lang studiert, ist die Müdigkeit und der Mangel der Kräfte, welcher jederzeit auf das zu lang fortgesetzte Studieren folgt. Stunden laßen sich hier nicht bestimmen, weil ein Körper später, der andere dagegen eher ermüdet. So bald diese Müdigkeit empfunden wird, entferne der Gelehrte die Bücher von sich, und erwähle die Gesellschaft, oder andere vergnügende Unterhaltungen. Wenn er völlig wieder von seiner Empfindung des Mangels an Kräften befreyt ist; dann wandere er wieder zu seinen Büchern, und arbeite wieder, bis er die sich von neuen einschleichende Müdigkeit wieder verspürt. Bis zu einer starken Ermüdung treibe er das Studieren nie, denn er schadet sich entweder selbst an seinen Arbeiten, oder braucht wenigstens alsdann eine ungleich längere Zeit zu seiner Erholung.

Man kann hier einwenden, ein Gelehrter, der viel arbeiten will, müße nach dieser Vorschrift zu viel ruhen und zu wenig arbeiten, und der Einwurf ist allerdings in so fern gegründet, als es wahr ist, daß man da nicht studieren kann, wenn die Seele ausruhen soll. Man muß aber dabey zugleich bedenken, daß ein starker Körper in kurzer Zeit mehr thun kann, als ein geschwächter in einer sehr langen, und daß man auch zu der Zeit, wenn man von der Arbeit ruht, eine andere, der ersten entgegene, leichter wählen kann, die in einem andern Gesichtspunkt betrachtet, für den Geist eben auch unterhaltend und lehrreich ist. Das gröste Geheimniß besteht hier in der geschickten Auswahl und Anordnung der Sachen, die man ließt, oder bearbeitet. Wenn auch selbst ein geübter Gelehrter sich beständig mit der Metaphysik, oder mit den höhern mathematischen Wissenschaften beschäftigen wollte, so würde er sich bald abmatten, und seine Wißenschaft würde ihm zur Last werden. So bald er aber, wenn ihn seine Untersuchungen ermüdet haben, theils ruht, theils sich mit unterhaltenden, angenehmen Sachen beschäftiget, bis er ausgeruht, so wird er mit verstärkten Kräften seine vorige Arbeit wieder antreten können. Man beschäftige sich also während der Ermüdung nie anhaltend mit einerley Gegenständen, sondern vermische auch hier das Nützliche mit dem Angenehmen, und das, was die Seele schwächt, mit dem Unterhaltenden.

Bisweilen geschieht es, daß der zu emsig arbeitende Gelehrte aus Sorglosigkeit vor seinen Körper den Harn, oder auch selbst den Stuhlgang zu lang zurück hält. Ein solcher Mann darf nur an das Beyspiel des **Tycho de Brahe** denken, der von dem allzu lang zurück gehaltenen

Harn getödet wurde, wenn die Natur diese Entledigung heischt. Die zu lange Verhaltung des Unraths in den Gedärmen dehnt sie aus, schwächt sie, und die flüchtigen Theile deßelben gehen durch die zurückführenden Gefäße sehr leicht in das Blut über, und verunreinigen es.

Endlich muß man sich bey den Arbeiten des Geistes von allem Geräusch möglichst entfernen, damit der Geist desto weniger durch äußerliche Zufälle gestöhrt werde und ruhiger arbeiten könne. Ob sich gleich keine offenbaren Nachtheile der Gesundheit erwarten laßen, wenn man im Geräusch studiert, und sonst nur die Menge der Arbeiten nicht zu groß ist, so ist doch wenigstens so viel gewiß, daß, wenn uns nicht eine Reihe von Jahren an das Geräusch gewöhnt, dem Gelehrten die ruhige Stille allemal günstiger ist, als die hörbaren Unruhen, die Zeichen von der Thätigkeit der Menschen sind. Man erwähle sich ein Studierzimmer nahe bey dem Geräusch der Handwerker, und sehe, ob man ruhig studieren kann. In diesem Betracht hat die Universität Jena einen bleibenden Vorzug, daß sie die meisten Handwerker, deren Arbeit mit einigem Geräusch verbunden ist, in die Vorstädte verwiesen hat. Ich genieße jetzt das Glück in dem nähern Zirkel eines Mannes zu seyn, der durch fünf und zwanzig jährige gelehrte Arbeiten sich einen bleibenden Ruhm erworben, und wegen seiner großen Rechtschaffenheit jedem verehrungswerth ist, welchen früh sein für die Seinigen zärtlich besorgtes Herz trieb, sein Studierzimmer mit dem Zimmer seiner Angehörigen zu vereinigen. Unter den lautesten Spielen seiner Kinder, und unter fast jeder Art von Zerstreuungen, die seine Seele ungestöhrt laßen, arbeitet der fürtreffliche Mann seine Schriften aus, die ein Beweis sind, daß das mensch-

liche Leben nicht zu kurz sey, um den, der es recht braucht, und von der Vorsehung Fähigkeiten erhalten hat, unsterblich zu machen.

Ich weiß, und ich könnte die Männer nennen, deren Gelehrsamkeit niemand bezweifeln wird, daß Personen, die früh aufstunden und sich Abends bald niederlegten, zwar viel, aber nicht immer studierten, und sich oft zerstreuten, ein hohes Alter ihres Lebens erreichten. Im Winter ist es nicht zu früh, um sechs Uhr aufzustehen; im Sommer mahnt uns der anbrechende Tag schon um vier Uhr an, das Bett zu verlaßen. Ohne Nachtheil kann man drey bis vier Stunden lang ungehindert studieren; dann bey dem Genuß des Frühstücks etwas ruhen, wieder arbeiten, bis um eilf Uhr, dann sich bewegen, zu Mittag eßen, und nach Tisch eine leichte Beschäftigung vornehmen. Von zwey bis fünf Uhr gehen die Arbeiten des Geistes wieder fort, dann bewegt man sich wieder, ißt, ruht, und legt sich des Sommers um neun, des Winters dagegen um zehen Uhr schlafen, wenn man den Abend entweder mit gesellschaftlichen Unterhaltungen, oder mit Lesung solcher Schriften, die den Verstand belustigen, zugebracht hat. Der scharfsinnige Herr Geheime Rath von Segner hat nie des Abends studiert. Die Stunden, die ich zur Erholung bestimmt habe, werden überhaupt theils mit der dem Körper so nöthigen Bewegung, oder, wenn die ungünstige Luft oder andere Umstände es verhindern, mit der Lesung der alten klaßischen und der neuern schönen Schriftsteller zugebracht.

Nur wenige Menschen giebt es, die eine völlig ungestöhrte, einförmige Lebensart führen können, weil sie Verbindungen mit der Gesellschaft oft nöthigen, ihren ei-

genen Bequemlichkeiten zu entsagen, und sich in diesem Fall, wie in jedem andern, nach der Weise der Leute zu richten, sie mag nun löblich, oder tadelnswerth seyn. Es ist wahr, daß die völlig einförmige Lebensart manche Unbequemlichkeiten hat, oder wenigstens in den Augen der Zuschauer viele derselben zu haben scheint. Wir glauben, es sey ungereimt, wenn ein Mensch täglich zu einer gewißen, bestimmten Zeit seinen Körper entledigt, zu einer andern Besuche annimmt, ißt, arbeitet, ausruht und schläft. Wenn aber nun allemal die schicklichste Zeit erwählt wird, wenn man den Körper selbst standhaft an diese Ordnung gewöhnt hat; so ist eine solche Lebensart eben so fürtrefflich würksam zur Erhaltung des Körpers, als sie selbst zur Erhaltung der allgemeinen Ordnung gut ist. Die Natur selbst läßt sich sehr leicht an solche Gesezze gewöhnen, und hält sie standhaft. Es giebt Menschen, die wenn sie jeden Abend sich zu einer bestimmten Zeit schlafen zu legen gewohnt sind, den Schlaf lang entbehren müßen, wenn sie nur eine Viertelstunde über diese gesetzte Zeit wachen. Die Ausleerungen durch den Stuhlgang, der Hunger, der Durst, selbst in einigen Fällen der Schweiß lassen sich sehr leicht an gewiße Gesezze binden, und es ist gut, daß wir nicht immer Neigung zum Schlaf, Trieb zur Entledigung deßen, was überflüßig ist, zum Eßen und zum Trinken fühlen. Man kann aus dieser beständigen Neigung der Natur zum Einförmigen die Begierde einiger Leute zum Trinken erklären, die würkliche Zufälle von Krankheiten empfinden, wenn sie nicht täglich um die bestimmte Zeit ihr gewöhnliches Maas von Brandtwein, oder von andern Getränk zu sich nehmen können.

Wie viel eine völlig einförmig geordnete Lebensart beytrage, den der sie befolgt, alt zu machen, beweißt das

Bey-

Beyspiel eines noch lebenden, allgemein bekannten, und wegen seiner Schriften sehr beliebten, deutschen Arztes, den die Ehrfurcht mir zu nennen untersagt, und der durch seine einförmige Lebensart gestärkt, noch im drey und achtzigsten Jahr seines Alters einen gesunden Körper, und einen lebhaften Geist hat. Zu einer auf das genaueste bestimmten Zeit steht er des Morgens früh auf, studiert bis auf eine wieder eben so genau bestimmte Zeit, erholt sich in einer andern, ißt, nimmt Besuche an, studiert, erholt sich wieder, und schläft alle Nacht seine bis fast zur Minute abgemeßene Zeit durch. Alles ist bey ihm pünctlich, und nichts hält ihn ab, Gesellschaft, und alles zu verlaßen, wenn die Stunde kommt, die einem andern Geschäft gewidmet ist. In Göttingen sind noch jezt zwey gelehrte Männer, die eine fast dieser gleiche Ordnung in allen Dingen beobachten. Der eine ist so gelehrt, daß er das Korpus Juris aus dem Kopf herbeten kann, wie den Psalter; und beyde haben das Alter mit Jünglingsstärke angetretten.

Ich weiß, daß nur wenig Menschen diese Lebensart ganz befolgen können, aber auch so viel ist gewiß, daß es dem, der sie befolgt, nie reuen wird, sie erwählt zu haben. Nur muß man die Sache nicht zu weit treiben, wie der Mann nach der Uhr, oder jener Reiche, der keinem Bettler, so arm er auch seyn mochte, einen Heller gab, wenn er nicht zu der sehr beschnittenen Geldausgebestunde kam.

Drittes Kapitel.

Von den Leibesübungen, und besonders von der Gymnastik der Alten.

Der Einfluß der Leibesübungen auf den Körper ist unumschränkt groß, und selbst der Geist wird von ihnen auf eine mannigfaltige Art aufgeheitert. Sie entstanden fast mit dem Menschen zugleich; man sah ihren Nutzen besonders in Griechenland früh ein, bildete sie zu einer Kunst, die in jeder großen Stadt Griechenlandes gelehrt wurde, und verließ sie endlich da, als die feyerlichen Spiele der Nation, und alles dieß was das Heydenthum Gutes gehabt, mit den Greueln deßelben zu Constantin des Großen Zeiten aus Eifer für das sein Haupt empor hebende Christenthum abgeschafft zu werden begann, so daß nichts weiter von ihr überblieb, als ein Schatten, der von der vorigen Weite der Kunst zeigte. Mit den andern Künsten und Wißenschaften trug der Römer auch diese in seine Republik über, zu der Zeit da die griechische Schwelgerey seinem Bewohnern Unglück, und dem Staat den Fall drohete. Von dieser Fortwanderung der künstlichen Gymnastik fängt sich die zweyte Periode derselben bey den Römern an, welche der Kunst selbst in allem Betracht ungünstiger ist, als die erste.

Ohne wenigstens in einigen Arten der Leibesübungen stark zu seyn, konnte kein entstehendes altes Volk zu einer auszeichnenden Größe gelangen. Da erst Kultur und Erfahrung die Seelenkräfte erhöht, so sah man auf diese damals weniger, als auf die mehr in die Sinne fallende

Stärke des Körpers, und ein Mann, der diese erlangt hatte, wurde noch zu den Zeiten des trojanischen Kriegs als ein Held in Griechenland verehrt. So sehr **Homer**, der seine Gedichte ganz dem Zeitalter gemäß bildete, deßen Kriege er besang, auch die feine Kriegslist des **Ulyß** erhob die auf einem nach dem damaligen Zeitalter durchdringenden Verstand ruhete, eben so sehr erhob er, und mit ihm das ganze Alterthum die Leibesstärke eines **Ajax** und eines **Hektors**. Wahrscheinlicher Weise sah man anfänglich auf die Geschwindigkeit im Laufen mehr, als auf eine jede andere Uebung des Körpers. Alte Völker nährten sich von der Jagd, und der, der das Thier erlegen wollte, mußte ihm nahe seyn, folglich durch seine Geschwindigkeit es einholen können. Sie fielen oft, und selbst im **Homer** kommen noch deutliche Spuren von dieser Gewohnheit vor, in das Eigenthum ihrer Nachbarn ein, plünderten die Wohnplässe rein aus, und nährten sich von der Räuberey, die nach den Gesezzen der meisten ungebildeten Völker erlaubt ist. Zu diesen plözlichen Ueberfällen war die Geschwindigkeit der Füße unumgänglich nöthig, und je geschwinder diese Wilden andere überfallen, berauben und das geraubte Gut in Sicherheit bringen konnten, desto mehrern Fortgang konnten sie sich bey dieser so unsichern Lebensart versprechen. Ueberdieß waren die Wohnplässe alter aufkeimender Völker weit entlegen, weil die Erde groß, und die Anzahl der Menschen gering war, und daher mußte, wenn einige Gemeinschaft unter den verschiedenen Wohnplässen eines Volkes unterhalten werden sollte, die Geschwindigkeit der Füße das meiste beytragen. Noch jezt trifft man diese Geschwindigkeit im Laufen bey fast jeder wilden Nation an. An den Hottentotten bewunderte der ehrliche **Kolbe** diese Geschwindigkeit, und **Hawkesworth** und **Par-**

 kinson

kuison an den Einwohnern der Südländer. Macpherson versichert, daß derjenige bey den alten Irrländern vor einen desto bravern Mann gehalten würde, wenn er an der Geschwindigkeit im Laufen andere übertraff. Homer sagt:

ου μεν γαρ μειζον κλεος ανερος, οφρα κεν ησιν,
η ὁ τε ποσσιν τε ρεξη και χερσιν ἑησιν.

Griechenland, von dem bey der Geschichte der Gymnastik besonders geredet werden muß, weil sie kein Volk mehr geliebt und zu einer höhern Staffel erhoben hat, als seine Bewohner, und jedes alte Volk konnte sich, wenn es mit andern Völkern stritt, und Krieg führte, ehe noch die Kunst andere Vertheidigungen erfand, auf nichts anders, als auf die Stärke seiner Streiter, auf ihre Geschicklichkeit im Kampf und im Laufen verlaßen. Kriegslist, und die Kunst, die Gewalt der Feinde durch feinere Wege, die der Verstand ausgedacht hat, zu überwältigen, darf man, außer einigen sehr groben Spuren der sich entwikkelnden feinen Verstandskräfte, bey dem rohen Alterthum nicht suchen, denn sie waren ihm unbekannt. Wer also bey den Griechen sein Vaterland vertheidigen, mit einem Wort geschickt Krieg führen wollte, der mußte mit der Geschwindigkeit der Glieder, eine leichte Beweglichkeit derselben und eine große Leibesstärke verbinden. Ueberhaupt waren die Schlachten des Alterthums, wie Hume sehr schön bemerkt, deßwegen meistens blutiger, und mit dem Verlust mehrerer Soldaten verknüpft, weil Vaterland, Ehrbegierde, die Erwartung anderer Belohnungen, auf die jeder brave Krieger im Alterthum Anspruch machen konnte, das Betragen des Feldherrn gegen seine Untergebenen, welches die leztern sehr oft in einen gewißen Enthusiasmus versetzte, und die Anreden derselben, die meist fürtrefflich waren, den

Pfeilen und den andern Waffen, die von weiten töden, nicht lang Platz ließ, sondern die Soldaten bald zusammen trieb. Nun stritt Mann für Mann, und alles kam auf Leibesstärke und auf den geschickten Gebrauch der Glieder und der Waffen an. Der, so seinen Gegner geschickt übermannen, leicht niederwerfen, bald töden, und viele Beute machen konnte, deßen Stärke schon mehr als eine Schlacht bewährt hatte, war ein Krieger, den sein Vaterland liebte, ehrte, und mit dem ehrwürdigen Nahmen eines Helden belegte. Die Geschwindigkeit der Füße kam auch hier in Betracht, weil die alten, rohen Krieger oft sehr große Wüsten durchreißen mußten, ehe sie zu ihren Gegnern gelangen konnten. Eben diese bewunderungswürdige Geschwindigkeit findet man noch jetzt bey den Amerikanern, die ihre Feinde einige hundert Meilen weit in einer erstaunlich kurzen Zeit verfolgen, und nicht eher ruhen, als bis entweder sie, oder die Feinde aufgerieben sind. Oft tragen die Weiber der Patagonen ihre Beute, wie **Falkner** sagt, hundert Meilen weit fort, ehe sie sich so sicher zu seyn glauben, daß sie sie theilen können.

Außer der Geschwindigkeit im Laufen war das Ringen (πάλη) wohl eine der ersten Leibesübungen, die Griechenland, und mit ihm viele andere Völker einführeten. Es gehörte dieses zur alten Kriegskunst, weil wenigstens im Anfang einer den andern zu Boden warf, und derjenige allemal Sieger war, der seinen Feind leicht niederwerfen konnte. Jacob rang in der früheßten Zeit schon mit dem Engel, und man sieht aus den Folgen, die Moses beschreibt, daß der Kampf schwer und hart gewesen sey. **Hieronymus Mercurialis** sagt, weil das Ringen bey dem Alterthum die künstlichste Leibesübung war, so muß sie auch

die älteste gewesen seyn. Die zweyte Leibesübung, die so gleich im Alterthum mit dem Ringen, oder wie es wahrscheinlicher ist, nicht lange darnach empor gekommen zu seyn scheint, ist die Uebung mit der Schleuder, die bey den orientalischen, und einigen andern Völkern griechischen Ursprungs zu der Vollkommenheit gedieh, die sich bey einer solchen Uebung nur erwarten läßt. Die Geschichte der Erlegung des Goliaths von dem David und andere noch frühere Spuren dieser Uebung in den heiligen Büchern beweisen dieses. Die vorzüglichste Stärke hatten sich in dieser Kunst die Einwohner der balearischen Inseln (des jezzigen Majorca und Minorca) erworben, von denen Florus sagt, daß sie die Römer blos durch diese Waffen an der Landung verhindert hätten. Die Dichter des Alterthums, besonders **Ovid** und **Virgil** rühmen diese vorzügliche Fertigkeit der Einwohner dieser Inseln so sehr, daß man mit allem Recht schließt, sie müße sehr groß gewesen seyn.

Griechenland mußte nothwendig den Nuzzen der Gymnastik früh einsehen, weil sie in seinen Gefilden zu der Würde einer Kunst erhoben wurde, und kein Volk in dieser Kunst die Griechen übertraff. Der größte Vortheil, den Griechenland von der Gymnastik hatte, an die sich jeder griechische frey gebohrne Jüngling gewöhnen mußte, war der, daß er im Krieg unüberwindlich wurde, Schlachten anordnen, und die Feinde mit Vortheil angreifen und schlagen lernte. Kaum ist eine Schlacht bekannt, wo nicht die in der Gymnastik erfahrnen Jünglinge das meiste dabey thaten, sie zu gewinnen, und dadurch selbst den Staat, der diese Kunst durch öffentliche Gesezze befohlen hatte, blühend zu machen. Noch mehr fiel dieser wichtige Nuzzen der Gymnastik in den ältern Zeiten Griechenlandes in

die

die Augen, wo wenn die Völker gestellt, und das Treffen geordnet war, erst die Anführer und die Helden des einen Theils (προμαχοι) die andern zum Kampf ausforderten, und auf diese Art oft das ganze Glück der Schlacht entschieden, ehe das übrige Volk selbst zum Treffen kam. Der Muth fiel, wenn die Soldaten der einen Parthey ihren Anführer getödet sahen, und man sah dieses sehr oft für ein Zeichen des Einflußes einer unsichtbaren, größern Macht auf die Gegner an. Die andere Parthey entflammte der Sieg ihres Helden, und machte sie des gleichen Sieges gewiß. Muthvoll rannte sie auf die schüchternen Feinde los, und überwand sie. Ein solcher Streit war der, den David mit dem Goliath unternahm, der der προμαχος der Philister war. David siegte, und Goliaths Völker wurden nun desto leichter überwunden. Andere Beyspiele dieser Art kommen im Homer häufig vor.

Auf eine nicht entfernte Art war die Gymnastik der Griechen eine Ursache der frühern Verfeinerung ihrer Sitten, und ihrer Kultur. Was Völkerwanderungen, was Reisen, Kriege und überhaupt ein mehr ausgebreiteter Umgang einer Nation mit andern vermögen, um die Denkungsart höher zu stimmen, und Kultur unter rohen Menschen einzuführen, ist bekannt. Wenn in dem alten Griechenland ein Fechter seine Kunst bis zu einer gewißen Größe gebracht, und er dadurch selbst eine riesenmäßige Stärke seines Körpers erlangt hatte, so gieng er in andere Länder auf Abentheuer aus, forderte die Helden anderer Völker zum Kampf, und stritt mit ihnen um den Vorzug. Nothwendig muste ein solcher Mann mit vermehrten, aus dem Vorrath anderer Völker geschöpften Kenntnißen in sein Vaterland zurückkehren. Beßere Sitten

nahm

nahm der offene Grieche leicht an, und durch einen einzigen solchen herumwandernden Helden hat oft ein ganzes Land die Wohlthat der gesitteten Menschheit und Gelegenheit zu einen freyern Umgang mit andern Nationen erhalten. Griechenland erkannte noch da, als es zum höchsten Gipfel seiner Kultur gestiegen war, diese Wohlthat, die nebst den andern Vortheilen die Fechtkunst beständig unter ihnen aufrecht erhielt.

Aber der vorzüglichste Nuzzen der Gymnastik bestand bey ihnen in der Stärke des Körpers, in seiner Schönheit, in dem völligen Ebenmaß der Glieder, deren eines durch die Leibesübung eben so sehr ausgebildet wurde, als das andere, welches der erste Zug der vollkommenen Schönheit ist, und selbst in der Ausbildung der Seelenkräfte, in einer gewißen Stärke und Lebhaftigkeit des Geistes, welche der griechische Jüngling durch die Uebung seines Körpers erlangte. Sokrates sagte, in einem schönen Körper wohnt meistens eine schöne Seele, und er hat Recht, weil die Gymnastik den Körper verschönert, die Seele belebet, und ihre Würkungen von den Banden des Körpers, die sie oft unterdrücken, entlediget. Weil ein griechischer Fechter nicht immer ein Glied brauchte, sondern jedes derselben stark anstrengen mußte; so entstand auf diese Art eine gewiße gleiche Stärke des ganzen Körpers, die theils der andere Grundzug zur Schönheit, theils das beste Mittel zur langen Erhaltung der Ge undheit ist. Die Muskeln des Griechen, der sich der Gymnastik gewidmet hatte, waren stark, thätig bis auf den höchsten Grad, die häufige Uebung derselben trieb das überflüßige, den Körper belästigende, und die Schönheit zerstöhrende Fett aus, und erhielt den Körper in einer beständigen gleichmäßigen Beweglichkeit.

Also waren Gesundheit, Leibesstärke, Schönheit des Körpers, Munterkeit der Seele, mit einem Wort, alles das was **Galen** und andere Schriftsteller vor ihm unter dem Wort εὐεξία begreifen, eine Folge der häufigen Uebungen des Körpers. Deßwegen konnte **Milo** aus Kroton bey den Olympischen Spielen einen Ochsen auf den Schultern tragen, und den Kranz gewinnen, und hierinn lag der Grund von Griechenlands eigener Größe. Mit Erstaunen habe ich oft die Beschreibungen griechischer Körper in **Winkelmanns** Geschichte der Kunst gelesen, und die schönen, regelmäßig gebauten, baumstarken Körper griechischer Jünglinge betrachtet, die uns **Montfaucon**, **Hieronymus Mercurialis** und andere aus alten Denkmälern aufbewahret haben. Ich zweifle, ob jetzt unter hundert deutschen Jünglingen einer seyn würde, der einen Griechischen, in der Gymnastik nur mäßig geübten überwinden würde.

Ehe Kriegsgeschütz eingeführt wurde, und dieß geschah erst zu den Zeiten des **Perikles**, mußte jeder Soldat, wie **Folard** lehrt, in der Gymnastik erfahren seyn. Endlich aber verdrengte die Erfindung vieler künstlichen Waffen, und die griechische Weichlichkeit, die statt der beßern Sitten überhand nahm, die Leibesübungen von den Soldaten ganz, und dieß, die Armuth der Staaten, und ihre Ursachen mitgerechnet, waren die Ursache, warum Griechenland so leicht von den Römern unterjocht wurde. Man nannte die Uebungen des Körpers, an die sich besonders Soldaten gewöhnen mußten, die Kriegsgymnastik, und **H. Mercurialis** hält sie nicht ganz mit vollem Recht vor eine bestimmte Art der ganzen Kunst, ob er gleich das Ansehen des **Plato**, des **Aristoteles** und des **Vegetius** vor sich hat. Jeder Bürger war in den frühern Zeiten ein

Vertheidiger seines Vaterlandes, und die Leibesübungen, die die Noth jeden zu erlernen trieb, waren nur in diesem Betracht verschieden, daß sich der eine ihnen mehr widmete, und besondere Arten derselben eifriger trieb, als der andere. Doch scheinen sich Krieger überhaupt eine grössere Geschicklichkeit in dem Laufen, dem Ringen, und in den Uebungen der Schleuder erworben zu haben.

Ein politisches Institut scheint in Sparta die Gymnastik eher geworden zu seyn, als in Athen. Jeder Jüngling, er mochte vornehm, oder gering seyn, wenn er nur kein Knecht war, war durch Gesezze gebunden, seinen Körper zu üben. Hierzu waren die öffentlichen Gymnasien bestimmt, die ihre eigenen Lehrer hatten, welche die Leibesübungen nach den Regeln der Kunst lehrten. Besonders galt dieses von dem Ringen, welches die künstlichste Leibesübung bey den alten Griechen war. Es gab Griechen, die sich die Gymnastik zu ihrem Hauptgeschäft gemacht hatten, und die man deßwegen Athleten nannte. Diese besuchten das Gymnasium täglich, waren bey andern in großem Ansehen, wohnten den feyerlichen Spielen der Nation bey, und stritten meistens bey denselben um den Sieg. Ihre Lebensart zeichnete sie vor allen andern sehr aus. Sie übten sich besonders im Ringen. Unten will ich bey dieser Leibesübung sie näher berühren.

Fast alle Tage gieng jeder Jüngling ins Gymnasium und übte sich. Wer also die blühende Jugend der griechischen Staaten sehen wollte, mußte sich ins Gymnasium verfügen. Sie waren zugleich die Lehrsäle der Philosophen, die in den obern Gängen derselben in der dialogischen Form Weisheit lehrten. In diesem Umstand liegt die Ursache, warum die Schriften eines Plato und Cicero, und überhaupt

haupt die meisten philosophischen Schriften des Alterthums in der dialogischen Form abgefaßet sind, weil in eben dieser der Unterricht bestand. Unserm Jahrhundert ist diese Schreibart nicht angemeßen, weil uns die Gymnasien mangeln, und der Unterricht in der zusammenhängenden Form der Rede gegeben wird. — Sobald die Aeltern nur einige Zunahm der Stärke bey ihrem Sohn wahrnahmen, trieben sie ihn zu den Leibesübungen an, und so wie sich ein Kind in Griechenland nur bewegen konnte, wurden ihm schon die Leibesübungen gelehrt, die aber freylich seinem Alter gemäß seyn mußten. Oft versagten, wie **Plutarch** sagt, die Spartaner ihren Kindern die Speißen, wenn sie sich nicht fleißig genug geübt hatten. Die alten Bewohner der Balearischen Inseln gaben ihren Kindern nicht eher Brod, als bis sie es mit der Schleuder getroffen hatten.

Theils um die Jünglinge noch desto mehr anzufeuren, und die Leibesübungen zu einer gewißen Würde empor zu bringen, theils auch um das Andenken alter Anordnungen und anderer löblichen Erfindungen zu feyern, stellte man Spiele an, die theils die feyerlichsten Tage des ganzen Griechenlandes waren, theils auch blos in einzelnen Städten zur Aufrechthaltung des Fleißes, und um einen gewißen Eifer der Nachahmung und der Ehrbegierde in die Gemüther zu pflanzen, unternommen wurden. Theils waren sie solche, wo der Körper geübt wurde, theils auch solche, wo die Stärke der Geisteskräfte den Sieg entschied. Erstere hießen αγωνες γυμνικοι, die letztern αγωνες μουσικοι. In den ganz alten Zeiten der Nation bestanden diese letztern meistens darinn, daß gewiße Männer bey den feyerlichen Griechischen Spielen alte Nationallieder, und Heldengedichte absangen, die die Geschichte ihrer Götter,

ter, der Helden, und die alten Ueberlieferungen von der Geschichte der Nation meist in Bildern ausgedruckt, enthielten. Selbst die Gedichte des **Homer** wurden lang bey diesen Feyerlichkeiten abgesungen, und befanden sich blos in dem Kopf verschiedener Rhapsoden, bis sie endlich **Pisistratus**, der zuerst in Athen Büchersammlungen anlegte, mit Beyhülfe seiner Söhne von den Rhapsoden sammelte und aufschrieb. **Hippias** durchreißte fast ganz Griechenland, um die noch übrigen Gedichte des **Homer** alle zu sammeln, und erwarb sich dadurch einen standhaften Ruhm, so sehr sonst auch die Athenienser das Geschlecht seines Vaters haßeten. In der Folge kamen sehr oft auch die Philosophen zu diesen Feyerlichkeiten, und dispuzirten über ihre Säzze; die Redner hielten ihre Reden in diesen zahlreichen Versammlungen der Griechen, und **Isokrates** hielt seinen Panegyrikus in den olympischen Spielen. Bey eben dieser Feyerlichkeit hörte **Thucydides** noch als Knabe den **Herodot** seine Geschichte hersagen.

Unter den Spielen, die Griechenland mit dem Nahmen der heiligen belegte, waren die Olympischen die vornehmsten: Auf sie folgten die Pythischen, die Isthmischen, von denen **Livius** redet, und die Nemeischen. Besonders die erstern waren als eine Versammlung der ganzen Nation anzusehen, wo Streite geschlichtet, Friede zwischen einzelnen Griechischen Staaten geschloßen, Bündniße gemacht, und jedes andere öffentliche oder Privatgeschäft abgethan wurde. Die ganze griechische Jugend kam zu diesen Spielen zusammen, und jeder Fechter machte sich bereit entweder zu siegen, oder den Sieg wenigstens seinen Mitfechtern ungewiß zu machen. Geld gewann der Sieger selten, aber Ruhm erndtete er, und sein Zeichen, eine

Krone

Krone aus Lorbeern, oder aus andern Baumzweigen, machte ihn deßelben würdig. Die Stadt, aus der der Sieger gebürtig war, rechnete sich's zur großen Ehre, einen solchen Mann zum Bürger zu haben, und hielt sich vor herrlicher, als andere griechische Städte, die noch keinen solchen Sieger hervorgebracht hatten. Die ganze Bürgerschaft der Stadt glaubte sich sogar die gleiche Ehre zurechnen zu können, die den Sieger verherrlichte. Unter dem Frolokken der ihn folgenden Schaar und den freudigen Zuruff seiner Landesleute wurde der Sieger in sein Geburtsort begleitet, und genoß daselbst Vorzüge die sein Verdienst noch mehr erhöheten. In Athen wurde der, der den Sieg in den Olympischen Spielen erhalten hatte, auf öffentliche Kosten in dem Prytanäum wo der Staat die Verdienste solcher Männer belohnte, die sich besonders um ihn verdient gemacht hatten, gespeißt, und erhielt nach den Gesezzen des **Solons**, die **Plutarch** in dem Leben dieses weisen Mannes berührt, fünfhundert Drachmen, und mit diesen den auszeichnenden Vorzug des Adels. Ein Sieger in den Isthmischen Spielen erhielt deren hundert. In dem Oleasterwald bey dem Platz Olympia setzte man dem der den Sieg in den Olympischen Spielen erhalten hatte, Ehrensäulen, und der Athenienser versah die Bildsäule des Siegers, der aus seinen Gefilden war, mit der Innschrift: durch diesen wurde Athen gekrönt. **Pausanias** beschreibt viel solcher Bildsäulen, und **Lucian** rühmt die zärtliche Sorge, die die Griechen für ihre Erhaltung trugen. Ein Römischer Triumphator erndtete zwar die Bewunderung und den Dank seiner Mitbürger für seine Verdienste ein; aber ein olympischer Sieger wurde in ganz Griechenland noch für fürtrefflicher geschätzt, als ein Römischer Triumphator. **Pindar** und **Solon** reden viel

von der großen Ehre dieser Sieger, und ich glaube, man kann nur daraus begreiffen, wie groß sie gewesen sey, weil man anfänglich die Olympiaden nicht nach Jahren, sondern nach den Siegern berechnete, die in den festlichen Spielen den Preiß davon getragen hatten. Auch in den Zeiten, wo Griechenland die Jahre der Olympiaden nach der Zahl berechnete, wurde meistens der Nahme des Siegers noch beygefügt.

Außer den Wetteiferungen der Genies, und den Uebungen, die man im strengsten Verstand unter die gymnischen rechnen kann, hatte man bey dieser Feyerlichkeit, um die Zuschauer noch mehr zu ermuntern, wie **Pausanias** und **Corsinus** sagt, noch andere Wettstreite mit Wagen, Pferden, u. s. w. eingeführt, die ich übergehen muß, weil sie mich von meinem Vorhaben zu weit abwenden. Auch die Knaben übten sich in leichten Spielen, und rangen bey dieser Feyerlichkeit eben so angelegentlich um den Sieg, und um die Belohnung, als die Erwachsenen.

Aus diesem sieht man wenigstens so viel, daß Griechenland die Gymnastik so sehr unterstützte, als es in einem wohl eingerichteten Staat geschehen konnte, daß der Athlete fähig war, die grösten Ehrenstellen im Staat zu erlangen, und daß der Eifer in dieser Kunst zu einem gewißen Grad der Vollkommenheit zu gelangen, in Griechenland sehr groß gewesen seyn müße, weil sich ein guter Athlete eine so glänzende Ehre versprechen konnte. Dieser Eifer nutzte dem Staat, erhielt das Gefühl des Edlen, und die Begierde nach Ruhm bey seinen Bürgern, machte sie arbeitsam, und wegen ihrer durch die Gymnastik erlangte Leibesstärke fähig, jede Arbeit, sie mochte auch noch so schwer seyn, zu ertragen.

Die bekanntesten Leibesübungen waren in Griechenland der Wettlauf, der Diskus, das Springen, der Faustkampf und das Ringen. Bey der erstern kam es blos auf die Geschwindigkeit der Füße an, und der, der das bald kürzere bald längere Ziel am ehesten erreichen konnte, war der Sieger. Bey dem Diskus wurden entweder runde, breite, in der Mitte durchlöcherte, steinerne oder metallene Platten in die Höhe, oder auf der Erde fortgeworfen, und wer sie mit der grösten Stärke, und am weitesten fortwerfen konnte, hatte den Vorzug. Oft war die Platte selbst nicht durchlöchert, sondern in der Mitte blos ausgehölt. In einer solchen brachte die Tochter der Herodias dem Herodes das Haupt Johannis des Täufers. Oft nahm man statt der breiten Platten runde Kugeln, und warf sie von sich. Selbst bey einigen Arten der Tänze des Alterthums warf der eine dem andern kleine runde Kugeln zu. Diejenigen, die sich im Springen übten, nahmen große viereckigte Stükken Bley in beyde Hände, oder auf die Schultern, und sprangen damit meistens über eine Grube nach dem Ziel zu. Wer es übertraff, oder am ehesten erreichte, erhielt den Sieg. Der Faustkampf ist fast eben so alt, als der Wettlauf, und wie Plinius sagt, schon vor den Zeiten des Homers in Uebung gewesen. Anfänglich schlug der eine seinen Gegner mit der Faust so lang, bis er durch ein bestimmtes Zeichen zu erkennen gab, er sey überwunden; nicht lange darauf aber suchte man die Faustschläge durch künstliche Beschirmungen der Hand noch empfindlicher, und den Streit härter zu machen. Mann nannte diese Bedekkungen cestus, und sie bestanden entweder aus Riemen von Ochsenhaut, womit die Hand umwunden und härter gemacht wurde, oder man bevestigte eiserne Kugeln an die Riemen, oder legte zwi-

 schen

schen die Riemen selbst Stükken von harten Metall, und besonders von Bley. Andere hatten die Faust mit Handschuhen beschirmt, in die Bley gelegt war. Am meisten suchten die Kämpfer, die diese Art von Leibesübung besonders trieben, Theile des Körpers zu treffen, die empfindlich waren, besonders das Auge und die Gegend der Schläfe. Durch eine kleine fast unmerkliche Wendung wich der Gegenpart dem Schlag aus, und deßwegen sah man die Ohren bey den meisten Fechtern dieser Art geschwollen, weil der Schlag, dem sie auszuweichen suchten, meistens das Ohr traff. **Winkelmann** sah so gar, daß die alten Künstler bey den Bildsäulen diese Geschwulst des Ohres ausgedruckt hatten. In der griechischen Anthologie finden sich über diese Verlezzungen und über einige andere, noch größere, einige schöne Sinngedichte. Die größte Kunst dieser Fechter bestand nach dem **Quinktus Kalaber** darinn, daß der eine dem Schlag künstlich, und mit so kleinen Bewegungen, als möglich, auszuweichen suchte, der andere dagegen den Theil, den er treffen wollte, nicht verfehlte. **Apollonius**, **Pausanias** und **Vegetius** reden von dieser Leibesübung weitläuftig, die in den blühenden Zeiten Griechenlands viel von ihrer Würde verlohr, weil sie zu grausam war. **Peter Faber** und **Hieronymus Mercurialis** haben sie am besten beschrieben, und letzterer hat sie mit Abbildungen erläutert.

Ueberhaupt kann man von allen diesen Leibesübungen, außer dem Wettlauf behaupten, daß sie bald wieder vernachläßigt wurden. Der Diskus erhielt sich noch in den neuern Zeiten bey seiner Würde, das Springen aber kam fast eben so bald in die Vergeßenheit, als das jezt noch in einigen Ländern Europens gewöhnliche Baxen, welches nichts anders, als der Faustkampf der Alten ist.

Keine

Keine Leibesübung war bey den Griechen in höhern Werth, als das Ringen, (παλη) und keine wurde in den ganz neuen Zeiten, da Griechenland schon sehr tief gefallen war, noch aufrecht erhalten, als eben diese. Oft bezeichnen die nemlichen Worte, die die Leibesübungen und die Fechtkunst überhaupt ausdrükken, blos diese bestimmte Art derselben, und die Männer, die sie ausübten, hießen entweder Fechter oder Luctatoren.

Ein bedeckter und wider den ungünstigen Einfluß der äußern Luft beschützter Theil des Gymnasiums war zu dieser Art der Leibesübungen allein bestimmt. Die Luctatoren entkleideten sich völlig, besalbten den Körper, theils um ihn geschmeidig zu machen, theils auch um die zu starke Ausdünstung, welche auf die heftige Bewegung des Körpers leicht erfolgen konnte, zu hindern, mit Oel, und bestreueten ihn nachher, vielleicht der nemlichen Ursache wegen, und damit die Hände des Gegenparts nicht abglitschen möchten, mit feinem Staub. Drauf fiengen sie an, weil ihnen die Erfahrung lehrte, daß eine plötzliche starke Bewegung schädlich war, ihren Körper langsam zu bewegen, und suchten durch ein starkes Reiben die Geschwindigkeit ihrer Muskeln noch desto mehr zu vermehren. Nun fiengen sie an, auf den mit Sand bestreuten Kampfplatz zu ringen, und wer seinen Gegenpart oft zu Boden warf, war der Sieger. Meistens mußte dieses dreymal geschehen, und dann gab der Gegner durch Zeichen zu erkennen, daß er überwunden sey. Wenn der Kampf geendiget war, giengen die Kämpfer in's Bad, reinigten sich von der Unreinigkeit und dem Schweiß, und legten sich, nachdem sie eine ziemliche Mahlzeit gethan hatten, schlafen.

Anfangs war diese Leibesübung nicht nach den Regeln einer Kunst eingerichtet; in der Folge aber wurde der neue Athlete erst unterrichtet, wie er ringen sollte, ehe er selbst die Leibesübung unternahm. Man hatte zu diesem Behuf eine Menge von Handgriffen erdacht, wodurch der Gegenpart desto leichter zu Boden geworfen werden konnte, und P. Faber hat in seinem fürtrefflichen Werk von den Leibesübungen der Alten die meisten derselben angeführt. Die erste und wichtigste Regel war diese: Starke Theile des Menschen greife man nicht an, sondern solche, die wenig Widerstand leisten können. Ein geschickter Luctator griff daher entweder die Füße, oder die Ellbogen zuerst an. Plautus sagt daher von dem Wein: pedes tentat, luctator dolosus est.

Diese Leibesübung hielt das Alterthum für diejenige, die die meisten Kräfte erforderte, und der, der sich ihr ganz widmete, mußte daher eine besondere Lebensordnung anfangen, und besonders solche Speißen genießen, die hart waren, und der baldigen Zerstreuung der Säfte mächtig widerstanden. Ein Luctator mußte daher allemal viel, und blos solche Speißen eßen, die viel Nahrung gaben, und die zu frühe Verdauung wegen ihrer Dichtheit und Härte verhinderten. In den ältern Zeiten war Käse die vornehmste Speiße dieser Athleten; in der Folge genoßen sie nebst diesem, noch Fleisch, besonders solches, welches fett war. Das große Maas von Getränken, die sie zu sich nahmen, war dem Verhältniß der Speißen angemeßen. Sie schliefen lang, und leerten an dem morgenden Tag das, was in dem Magen unverdaut zurück geblieben war, durch ein künstlich erregtes Brechen aus. Ihr Mittagsmal war etwas mäßiger, als das Abend-

eßen,

eßen, und erst des Nachmittags giengen sie wieder in's Gymnasium, und traten den Kampf des verfloßenen Tages wieder an.

Aus diesem ganz kurzen Lebenslauf der Athleten ist deutlich, daß sie freylich andere Geschäfte des menschlichen Lebens nicht verrichteten, und blos dieser ihrer Lieblingskunst ergeben waren. Deßwegen hielt Griechenland die Athleten vor schlafsüchtig, faul, gefräßig, verdroßen, schmuzig, übel gesittet und verschwenderisch. **Euripides** sagte:

κακων γαρ οντων μυριον καθ' ελλαδα
ουδεν κακιον εςιν αθλητων γενους.

Doch dieses galt nur von den wenigen, die, wie bey jeder guten Sache ein Mißbrauch Statt findet, die Leibesübungen zu ihrem bleibenden Geschäft machten. Aber auch von ihnen hatte der Staat Ehre und Ruhm zu erwarten, denn weil sie stark, und in der Gymnastik erfahren waren, konnten sie sich den Sieg in den feyerlichen Spielen desto leichter versprechen, und ihrem Staat Ehre machen.

Die Leibesstärke dieser Gattung von Menschen übersteigt alles Denken. Die Waffen allein, die ein alter griechischer Held, den man mit ziemlichen Recht in Betracht der Stärke mit den Athleten in eine gleiche Klaße sezzen kann, trug, übertreffen gewiß die Stärke des handfestesten deutschen Jünglings weit, und jeder, der ein so schweres Schild, einen so dikken Panzer, und einen so schweren Wurfspieß tragen wollte, als Ajax trug, würde gewiß unter der Last der Waffen erliegen. Und doch konnte dieser griechische Held diese Waffen nicht allein tragen, sondern behielt auch noch so viel Macht über seine Glieder

übrig daß er sie brauchen konnte. Zum Diskus, zum Ringen zum Faustkampf und zum Pankratium, welches eine aus den beyden letzten zusammengesetzte Leibesübung war, wurde eine reisenmäßige Stärke erfordert, theils um andere zu übertreffen, theils um auch selbst nicht gleich mit dem ersten Anstoß zu erliegen. **Galen** hält diese überwiegende Leibesstärke, zwar für ein Kennzeichen der Gesundheit, aber doch für verdächtig, weil die leicht bis auf den höchsten Grad der Thätigkeit gespannten thierischen Verrichtungen leicht das Maas überschreiten und widernatürlich werden können. **Aristoteles** sagt, kein Athlete behalte über fünf Jahre seine große Leibesstärke, und **Theophrast**, sein Schüler, stimmt ihm bey.

Diese letzte ist diejenige Art der Gymnastik, die **Hieronymus Mercurialis** vitiosa nennt, und mißbilligt, zu ihr zählt er die Leibesübungen, die bey den feyerlichen Spielen unternommen wurden, die freylich sehr stark und auszeichnend seyn mußten, weil die Ehre des Siegers so groß war. **Xenophon** sagt ein gleiches, und im Ganzen fällt auch auf diese der Tadel nicht, mit dem sie **Mercurialis** belegt. Freylich würde es dem Staat verderblich gewesen seyn, wenn ein jeder seiner Bürger ein solcher Athlete gewesen wäre. Da aber nur in jeder großen Stadt eine kleine Gesellschaft derselben war, so kann man immer glauben, daß außer der Ehre, die das gemeine Wesen billig von ihnen erwarten konnte, sie die Jugend anfeuerten, wenigstens ihren Körper nicht ungeübt zu lassen. Es giebt ja jetzt noch sehr glückliche Staaten, in Europa, in denen jeder fünf und zwanzigste Mann Soldat ist.

Ein medicinisches Institut war die Gymnastik immer, weil durch sie der Körper gestärkt, und wider Krankheiten geschützt wurde. **Herodikus** von Selymbra hatte noch vor den Zeiten des **Hippokrates** die Ehre die Gymnastik der Arzneywißenschaft noch nutzbarer gemacht zu haben. Vor den Zeiten dieses Mannes schienen sich blos Gesunde zu üben; dieser aber erdachte Leibesübungen, die auch schwachen Personen zuträglich wären, und bahnte auf diese Art den folgenden Aerzten den Weg, die wider die meisten Krankheiten besondere Leibesübungen empfahlen, welche freylich von den Uebungen der Gesunden sehr verschieden seyn mußten. Diese Leibesübungen begriff schon das Alterthum unter dem Nahmen der medicinischen Gymnastik.

Bey den Römern erhielt die Gymnastik sehr bald eine andere Gestalt. Man erdachte neue Leibesübungen bey ihnen, die ihrer asiatischen Zärtlichkeit gemäß waren, verließ bald die griechischen, oder überließ sie blos dem niedrigern Theil der Menschen. Das Bad, welches in weitläuftigen Verstand auch hieher gehört, war bey ihnen, wie bey den Völkern des Orients, mehr in Gebrauch, als bey den Griechen, und jeder angesehene Römer hatte Knechte, die den vornehmen Körper bald warm, bald kald baden, bald reiben mußten. **Bacius** und **Gebauer** haben sich über diese Uebungen weitläuftig erklärt. Dagegen erdachte man eine weit grausamere Art der Leibesübungen, die zwar nicht auf Römischen Grund und Boden entstanden waren, sondern von andern Völkern in Rom eingeführet wurden, und wenigstens nicht aus Griechenland waren überbracht worden, denn in Griechenland kam kein Athlet um, wenn es nicht von ohngefähr geschah, das Fechten mit tödenden Instrumenten, ohne welches fast

keinem Römer ein öffentliches Spectakel angenehm war. Aus falschen Grundsäzzen bewogen, glaubte man, der junge Römer könne am besten gewöhnt werden, Blut zu sehen, wenn vor seinen Auge Menschen getödet und Blut vergoßen würde, und aus diesem Grund billigten auch die strengern Philosophen diese elende Hinrichtung so vieler Menschen.

Eben diese Gewohnheit herrschte, wie **Tacitus** und **Lanctantius** sagen, bey unsern Vorvätern, den alten Deutschen, die sich aus einer auf falsche Grundsäzze gebauten Ehrbegierde haufenweis hinrichten ließen, den Krieg auch da vorzogen, wo sie Frieden haben konnten, und wenn sie nicht selbst Krieg führten, zu andern streitenden Mächten in Sold giengen. Griechische Leibesübungen traff man bey den alten Deutschen, außer der Uebung in den Waffen und im Laufen nicht an, wohl aber wurde das Kind schon abgehärtet, durch eine Erziehung, die ihrer übrigen Denkungsart gemäß war. **Tacitus** sagt, an der besten Erziehung kann man bey ihnen den Herrn und den Knecht nicht unterscheiden. Beyde wachsen unter dem Vieh und in der nemlichen Hütte auf, bis das Alter die Freyen von den Knechten absondert, und ihre Tugend sie bewährt. **Julius Cäsar** sagt, die Deutschen haben einen unglaublich großen Körper, und diesen erlangen sie theils durch die frühe Uebung in den Waffen, theils auch dadurch, daß sie von gesunden Vätern gezeugt wurden. Auch die Weiber der Deutschen mußten mit Männern streiten, in die Schlacht ziehen, und auf diese Art eine männliche Stärke sich eigen machen.

Viertes

Viertes Kapitel.

Von den Leibesůbungen.

Jeder Mensch ůbt seinen Kǒrper, nur der eine zu wenig, der andere zu viel. Jeder hǒrt von dem Nuzzen der Bewegung predigen, und doch empfindet mancher an seinem Kǒrper den Nuzzen nicht, den er sich so gewiß von der Bewegung verspricht. Ueberhaupt ist fast keine Klaße unter den Dingen, die von einem gesunden Menschen gethan und unterlaßen werden můßen, wider die mehr gefehlt wird, als wider diese. Manchen Arzt hab ich mit weit aufgesperrten Maul, wie die Aerzte des Moliere das Oxymel, in dem Angesicht der Kranken, Bewegung anpreißen hǒren. Der arme Kranke that, was ihm sein Arzt geboten hatte, lief den ganzen Tag herum, und war in einer kurzen Zeit durch die Bewegung so entkråftet, daß er sich nicht mehr bewegen konnte.

Ich weiß selbst nicht, welches von beyden dem Menschen zur Erhaltung seines Kǒrpers nǒthiger sey, die Speisen, oder die Bewegung seines Kǒrpers. Obgleich die Folgen des versagten Gebrauchs der Speißen durch die schrǒcklichsten Zufålle bald und eher sichtbar werden, als die Folgen der vollkommensten Ruhe; so ist doch so viel gewiß, daß Niemand auch nur eine sehr kurze Zeit in Ruhe bleiben kann, ohne nicht das meiste von alle dem Uebel zu empfinden, deßen ich oben bey den Folgen des ruhigen Lebens und der Unthåtigkeit des Kǒrpers zu gedenken Gelegenheit gehabt habe. Die Bewegung vermehrt die innerliche Wårme, stårkt die festen Theile, befǒrdert den Fortgang

gang der Säfte in ihren Gängen, erhält ihre genaue Mischung, befördert die Absonderungen, hilft der Verdauung, macht jede Verrichtung des Körpers lebhaft, ermuntert die Lebensgeister, zertheilt die angehäuften Säfte, treibt alles was dem Körper fremd ist, durch die Wege aus, deren sich die Natur bedienet, und ist das beste Gegenmittel wider die Folgen des unthätigen Lebens. Beobachtungen der Aerzte beweisen, daß keine Krankheit, die die sizzende Lebensart der Gelehrten verursacht hatte, von der Bewegung unverändert geblieben sey; Strato der Physiker heilte sich durch sie von einer Krankheit der Milz, Sokrates und Agesilaus ritten auf dem Stekkenpferd, und blieben lang gesund; Galen, der bis in sein dreyßigstes Jahr schwach war, wurde durch die Bewegung gestärkt, und der von schwachen Aeltern erzeugte, in seiner Jugend so mancher Krankheit unterworfene Lord Baco erlangte durch Bewegung und durch eine klüglich geordnete Lebensordnung die Stärke, die ihn auch im Alter nicht verließ. Gelehrten ist die Bewegung mehr nöthig, als jedem andern Menschen, weil bey ihnen die Ruhe des Körpers eine Arbeit ist. Zwar lieben die Musen die Einsamkeit, und die stille Ruhe des Körpers, wenn der Geist arbeiten soll, aber ein ganz ruhiger Körper, der gegen alle Wohlthaten des gesellschaftlichen Lebens gleichgültig ist, ist wie ein baufälliges Haus. Glücklich ist der, bey dem die Musen nach dem Ausspruch jenes griechischen Weisen mit den Grazien durch eine himmlisch schöne Vereinigung verbunden sind.

Bewegungen des Körpers erfordern in Betracht des Alters einige Verschiedenheit. Wenn sich der alte, dem Grab nahe abgelebte Mann so stark bewegen wollte, als der Jüngling, so würde die zu starke Anspannung seiner

zur Bewegung ungeduldigen Fasern sein Blut zu stark bewegen, und die schon abgenutzte Maschine würde viel Theile verlieren, die noch zurück gehalten werden müßen. Jede Bewegung befördert den Ausfluß der wäßerichten Theile aus dem Körper, und treibt leicht, wenn sie zu stark ist, mit den bösen Säften einen Theil der guten fort. Diese sind im Alter desto nothwendiger, weil schon natürlicher Weise ein Ueberfluß der irrdischen Theile obwaltet. Sennert rieth daher alten Personen eine völlige Ruhe des Körpers an, die allerdings gebilligt werden muß, wenn man überzeugt seyn kann, daß die Folgen der Bewegung schädlich seyn würden. Allein so wie es mit der Gesundheit nicht bestehen kann, wenn jemand, der eine lange Zeit seinen Körper nicht bewegt hatte, sich auf einmal in die stärkste Bewegung versetzt: eben so schädlich würd' es einem alten dem Tod schon vor sich nahen Mann seyn, der sein Leben in einer beständigen Thätigkeit zugebracht, wenn sein Körper die vollkommenste Ruhe genießen sollte. Stark darf die Bewegung bey einem Greis niemals seyn, aber auch dem Alter ist die Bewegung heilsam, weil sie der ablebenden Natur aufhilft, falls sie nur niemals bis zu einer starken Ermüdung fortgesetzt wird. Knaben und Jünglinge ertragen jede Arbeit des Körpers leicht, und erholen sich bald wieder, wenn sie auch noch so sehr ermüdet waren. Diese müßen sich daher stärker bewegen, als Alte, theils weil die Bewegung das Wachsthum der Glieder befördert, theils auch weil sie viel eßen, folglich viel verdauen müßen, und die Arbeit immer mit den Speißen in einem Verhältniß stehen muß. Männer ermüden nicht so leicht, weil das zunehmende Alter ihre Fasern gestärket hat, und diesen schadet, wenn sie sonst gesund sind, keine Bewegung, falls sie nicht die Säfte allzustark forttreibt,

und zu sehr ermüdend ist. Die weiblichen Bewegungen müßen dem zärtlichern Körper dieses Geschlechts angemeßen, und im Ganzen genommen, schwächer seyn, als die männlichen. In Sparta übte sich nach den weißlichen Einrichtungen der Gesetzgeber auch das Frauenzimmer im Laufen, und **Cyniska** übertraff, wie **Peter Faber** sagt, all das übrige Frauenzimmer im Wettlauf.

Auch in Betracht der Leibesbeschaffenheit sind einige Vorschriften zu bemerken, die nicht ohne Gefahr des Lebens überschritten werden können; da ein Körper die Bewegung leichter, der andere dagegen mit mehrerer Mühe erträgt. Trockne, saftlose Körper müßen sich langsam bewegen, weil der verstärkte Schweiß zu viel von den Säften ausführt, die dem Körper noch nutzbar seyn können. Blutreichen Personen ist eine heftige Bewegung deßwegen schädlich, weil das zu stark in Wallung gesetzte Blut leicht Fieber, Entzündungen, Kopfschmerzen, Blutflüße und Augenentzündungen erzeuget. Körper die stark, schwer beweglich, reich an Säften, mit einem Wort, kalter Natur sind, leiden ohne Nachtheil auch eine sehr starke Bewegung, welche die überflüßigen Säfte desto mächtiger austreibt, und Krankheiten desto würksamer vorbauet. Fette Personen müßen sich besonders im Anfang nie zu heftig bewegen, weil das zu sehr gepreßte Blut leicht den Kopf einnimmt, aber die Bewegung öfter wiederholen, als magere. Vornehme Personen, die oft und viel eßen, bedürfen mehrerer Bewegung, als andere, und je größere Ruhe mit der Lebensart eines Menschen verbunden ist, desto nützlicher ist ihm die Bewegung. Solchen Personen, sagt **Rivin**, ist's nöthig, das Bett mit der Fechtschule, das Zimmer mit dem Kampf-

platz,

platz, die Feder mit dem Staab, die Bücher mit dem Ball, den Stuhl mit dem Pferd, und das Faullenzen mit dem Tanz zu verwechseln.

Hippokrates, der nach dem Herodikus zuerst die Leibesübungen nach der verschiedenen Beschaffenheit der Körper näher bestimmte, sagt, wie die Nahrung, so muß auch die Arbeit seyn, und es ist kein Zweifel, daß die Wahrheit nicht noch jetzt der Gewährsmann dieses so schönen und so viel in sich begreifenden Ausspruchs sey. Wollte der Arbeitsmann, der täglich sechs bis acht Pfund ungegohrnes, zusammen gekleistertes Mehl ißt, sich so wenig bewegen, als ein Frauenzimmer, deren Speißen nach Lothen bestimmt werden müßen, so würde sein Tod gewiß seyn. So arbeitet er die harten Speißen aus, und befindet sich wohl: bey dem dagegen, der wenigstens keine Arbeiten des Körpers verrichtet, werden auch die leichten, wenigen Speißen in Cruditäten verwandelt. Die erste, vorzüglichste und unstreitig die wichtigste Regel bey dem rechten Gebrauch der Leibesübungen ist daher diese: Man erwähle solche Uebungen, die dem Körper, der Lebensart und den Speißen angemeßen sind, und treibe keine derselben zu weit. Man bewege zwar den Körper, aber niemals so stark, daß die Gesundheit selbst davon leiden könne, und die Krankheit, die man verhüten, oder durch die Bewegung heilen will, dadurch selbst neue Nahrung bekomme. Eine zu starke Bewegung schwächt durch die Ermüdung den Körper und zerstreuet die Lebensgeister eben so sehr, als es die Arbeiten des Geistes thun. Sie bringt die ganze Maschine und jedes Geschäft derselben in Unordnung, und versagt uns selbst die Erholung, die uns nach jeder Arbeit nöthig ist, wenn sie zu weit getrieben wird.

Ein

Ein Arbeitsmann erfährt die Wohlthat des Schlafes nicht, wenn er an Tag Arbeiten verrichtete, die die Kräfte seines Körpers übersteigen, und ist noch am folgenden Tag von den Arbeiten des vorigen Tages verdroßen, und so gar sein gewöhnliches Tagewerk zu verrichten unfähig. Starke Bewegungen, die den Körper heftig angreifen, oder mächtig erschüttern, sind schwachen Personen gefährlich, und selbst schwache Bewegungen sind es, unter diesen Umständen, wenn sie zu lang fortgesetzt werden. Ein Mensch, der sich bewegen will, und der von dem Vortheil der Bewegung für seinen Körper überzeugt ist, muß daher anfangs nie starke Bewegungen unternehmen, sondern erst sehen, ob er gelinde Bewegungen ohne Nachtheil ertragen könne. Wenn er alsdann durch diese seinen Körper vorbereitet, und zu härtern Arbeiten gestärkt hat, dann kann er nach und nach zu stärkern Bewegungen übergehen. Aber auch hier läßt sich das Maas der Bewegungen nicht auf Stunden und Minuten einschränken, sondern die Würkungen der Bewegungen selbst bleiben die allgemeine Richtschnur, nach welcher die Größe und der zu erwartende Vortheil von der Bewegung abgemeßen werden muß. Ein Mensch, er sey schwach, oder stark, hypochonderisch oder gesund, muß sogleich mit der Bewegung anstehen, wenn er müd wird, und eine Erschöpfung der Lebensgeister verspührt, denn die Bewegung soll keine Ermüdung, sondern eine Erholung für jeden, und besonders für Gelehrte seyn. Eine zu große Ermüdung entkräftet den Körper zu sehr, eine gelinde dagegen, wenn sie so gleich mit der Ruhe verwechselt wird, wenn sie der Gelehrte verspührt, erhöhet seine Kräfte, und macht ihn lebhafter, als er vorher war, wenn die kleine Empfindung der sich langsam einschleichenden Müdigkeit überstanden ist.

Also ist bey jedem Körper die Bewegung auf einen gewißen, eigenen Zeitpunct eingeschränkt, der ohne Nachtheil nicht überschritten werden kann. Diesen Zeitpunct allgemein zu bestimmen ist unmöglich, weil er mit der verschiedenen Beschaffenheit eines jeden Körpers selbst in dem genauesten Verhältniß stehen muß. Die Müdigkeit, und unsere Empfindungen bestimmen ihn am besten.

Einen desto größern Nuzzen verspricht dagegen eine oft wiederholte Bewegung des Körpers, die besonders Gelehrten nicht genug empfohlen werden kann, weil sie so gern in den Fehler verfallen, sich entweder so lang in ihrem Studierzimmer zu verstekken, bis sie offenbare Nachtheile ihrer Gesundheit empfinden, die zu heben, oft alle Bewegung zu schwach ist, oder sich auf einmal zu stark bewegen. Ein Gelehrter, der viel arbeitet, und den seine Geschäfte zu sehr in das Studierzimmer einschränken, muß sich täglich, wenigstens einmal bewegen, und den meisten ist es noch zuträglicher, wenn sie diese Bewegung des Körpers jeden Tag zweymal unternehmen. Bey sizzenden Menschen sammeln sich Unreinigkeiten leicht an, die Verdauung leidet, und der ganze Körper wird seiner Stärke verlustig, wenn sie nicht angewendet wird. Um alle diese Nachtheile zu verhindern, wird eine oft wiederholte Bewegung erfordert.

Bey der Bewegung selbst muß man dahin sehen, daß alle Glieder, wo möglich, in einer gleichen Anstrengung erhalten werden, und nur selten muß ein Glied stärker bewegt werden, als das andere. Zwar folgt auf allgemeine Arbeiten die allgemeine Ermüdung leichter; aber wenn der Nuzzen der Bewegungen selbst allgemein seyn soll, wenn die Leibesübung jedes Glied stärken soll; so ist

es nöthig, daß auch sie selbst sich über jedes Glied verbreiten müße. Ein Mensch, welcher blos seine Füße langsam bewegt, empfindet die gröste Müdigkeit blos in seinen Füßen, und die obern Theile werden nur mäßig, oder wenigstens auf eine andere Art ermüdet. Ungleich eher wird dagegen die Müdigkeit allgemein, wenn jedes Glied gleich stark arbeitet, und die andern heilsamen Würkungen der Bewegungen werden es ebenfalls, wenn die Bewegung selbst nicht zu heftig, und dem Körper angemeßen war. So wie aber einige Bewegungen, wenn sie das Maas überschreiten, besondere Krankheiten verursachen, und das Reiten zum Beyspiel ein Blutharnen hervorbringt, und den Ausfluß der goldnen Ader begünstigt, so sind wieder einige Bewegungen in gewißen Krankheiten mehr vorzuziehen, als andere. So ist das Ballspiel wider den Nierenstein besonders heilsam; starke Uebung der Arme, und die Ausdehnung derselben, wo sich der übrige Körper zugleich nur mäßig bewegt, befreyt die Lungen; das Spazierengehen befördert die Verdauung, zertheilt die widernatürlich angehäuften Säfte im Unterleib, und hebt die Verstopfungen seiner Eingeweyde; durch das Reiten hob sich Fuller selbst seine Zufälle, die alle von einer Nervenschwäche entstanden waren, nachdem fast jedes Mittel vergeblich an ihm war versucht worden, und die Schiffarth ist ein sehr bewährtes Mittel wider die allgemeine Auszehrung und wider die Lungensucht. Von diesem besondern Nuzzen besonderer Bewegungen will ich unten weitläuftiger seyn.

Ein großer Theil von dem heilsamen Nuzzen der Bewegungen verschwindet, wenn die Seele auch da noch fortdenken muß, wo der Körper bewegt wird. Zwey Er-

schöpfungen

schöpfungen erträgt die Natur mit mehrerer Ungedult, als eine, und die Maschine ermüdet eher, wenn sie von zweyen Seiten angegriffen wird, so wie ein Kriegsheer das andere leichter besiegt, wenn es mit vereinigten Kräften die Gegner auf mehr als einer Seite anfällt. Bewegungen sollen den Geist nicht ermüden, sondern aufheitern, ergözzen, und zu neuen Arbeiten wieder stärken. Die besten Leibesübungen, sagt Galen, sind diejenigen, die nicht allein auf den ganzen Körper gleich stark würken, sondern auch die Seele vergnügen. Noch überdieß fällt besonders bey Gelehrten ein großer Theil des Nuzzens, der sich von der Bewegung mit so vielfachen Recht erwarten läßt, weg, wenn sie die Zeit der Bewegung, die immer auch zur Erholung der Geisteskräfte bestimmt seyn muß, in diesem Betracht mißbrauchen. Denn nunmehr kann selbst die Bewegung des Körpers all das Uebel verursachen und fühlbarer machen, welches sich schon vor sich über zu heftig studierende Gelehrte ausbreitet. Bey seinem vielen Wandern blieb Comenius ein Geisterseher, und Swedenborg sah den Himmel auch da offen, wenn er nach Engelland reißte. Ich bin gewiß, daß die langwierige Bewegung und das Unstetseyn, welches jedem ächten Fanatiker eigen ist, diese Menschen von ihren Offenbarungen geheilt haben würde, wenn sie nicht eben deßwegen gereißt wären, um die Epidemie ihrer Geheimniße desto mehr auszubreiten, und den Gedanken von solchen Eingebungen auf diese Art nicht immer sich gleich lebhaft gedacht hätten. Je weiter Bruder Rock reißte, desto öfter kam der Geist des Herrn über ihn, und sprach Sachen aus ihm, die gedruckt, und sehr elend sind. Seine Offenbarungen (denn so nannte sie dieser sonst sehr ehrliche und von der thierischen Begierde sein Geschlecht zu

vermehren, die ich fast bey jedem Schwärmer und Geisterseher doppelt stärker, als bey andern gesunden Menschen antreffe, weit entfernte Mann) würden gewiß vervielfältigt worden seyn, wenn er sie auch bis nach Grönland selbst übergetragen hätte. Ich wollte jedem Gelehrten rathen, sich nie, ohne in Gesellschaft mit andern zu bewegen, und auch da muß jede gelehrte Unterredung verbannet seyn. In diesem Umstand liegt ein neuer Grund, warum mancher Gelehrte den allgemeinen Nuzzen der Bewegung nicht erfährt, den er sich doch sonst mit so großem Recht von ihr versprechen könnte.

Bey der Zeit, wenn Bewegungen unternommen werden sollen, sind die Meynungen der Aerzte getheilt. Aristoteles empfiehlt den Sommer, Hippokrates den Winter, und Galen jede Zeit, die sich für den Körper schickt, und seinem Temperament nicht entgegen ist. Allerdings ist der zu große Eindruck der Sonnenhizze schädlich, die, wenn wir im Sommer da spazieren gehen, wo sie am stärksten ist, unmittelbar auf den Kopf würkt, den Schweiß zu sehr austreibt, das Blut zu sehr verdünnt, und es in eine zu lebhafte Wallung sezt. Heilsamer sind besonders ausgetrockneten Menschen die Bewegungen im Winter, weil die Kälte die Schweißlöcher verschließt, und die Oberfläche des Körpers stärkt. Aber wie wenig würden wir die Annehmlichkeiten des Sommers und die Schönheiten der wieder erwachenden Natur im Frühling bewundern und genießen können, wenn wir uns blos im Winter bewegen wollten? Der gröste Schade würde von jedem befürchtet werden müßen, wenn wir in einer Jahrszeit ganz ruhen, und in einer andern uns ganz bewegen wollten. Galen hat Recht, wenn er jede Jahreszeit

vor geschickt zu Leibesübungen hält, weil die Ruhe in jeder Jahreszeit gefährlich ist. Aber wenigstens einige Auswahl des Wetters muß man beobachten, wenn man sich bewegen will. Die helle Witterung, wenn sie weder zu heiß, noch zu kalt ist, ist die beste, denn die reine Luft erquickt die Lebensgeister, erhöhet die Thätigkeit des Geistes und nimmt das, was aus der Oberfläche des Menschen ausfließt, ungleich lieber in ihrem Schoos auf, als die dikke, die von Dünsten beschweret wird. Wenn es möglich ist, muß keine Leibesübung in der offenen Luft unternommen werden, wenn die Winde, und besonders der Nordwind wehen, oder sonst die Luft sehr ungünstig ist. Bewegt man sich in der Sonnenhizze, so muß der Körper nur leicht bedeckt seyn, und der Kopf durch einen weisen Hut wider den Eindruck der Sonnenstralen geschützt werden. Wenn im Herbst, oder im Frühling die Luft rauh, ungünstig, und besonders feucht ist, denn keine Luft ist dem schon vor sich erschlaften Gelehrten nachtheiliger, als diese, so muß die Bewegung wenigstens in einem der freyen Luft nicht offenen Ort unternommen werden.

An jedem Tag also können Leibesübungen unternommen werden, und die ungünstige Luft benimmt ihrer Heilsamkeit nichts, wenn nur ihre starken Eindrükke klüglich verhütet werden. Eine andere, mit der vorigen genau verwandte Frage ist diese: Welche Stunden des Tages sind zur Bewegung am geschicktesten? Insgemein sind bey den vornehmen Theil des Menschengeschlechts die Abendstunden der Bewegung gewidmet und viele Personen üben ihren Körper auch sogleich nach der Mittagsmahlzeit. Es könnte keine unschicklichere Zeit gewählt werden, als diese leztere, indem stärkere Bewegungen das Geschäft

des vollen Magens stöhren, die Verdauung, nebst dem Ausgang der Speißen aus dem Magen zu bald befördern, und auf diese Art leicht zu Anhäufungen der unverdauten Speißen in den ersten Wegen Anlaß geben. Dieses aber gilt nur von stärkern Bewegungen des Körpers. Schwächere, als ein ganz langsames Spazierengehen sind nach dem Eßen heilsamer, als die Ruhe, weil der Magen, durch den gelinden Reitz bewegt, nun desto mächtiger auf die in ihm enthaltenen rohen Speißen würken, und sie zur Nahrung des Körpers vorbereiten kann. Die Schule von Salerno sagt, nach dem Eßen stehe man, oder bewege sich langsam.

Die gemäßigte, von der überlästigen Sonnenhizze befreyte Abendluft, die uns im Sommer weniger drückt, als die geschwüle Hizze des Mittags, ladet uns ein, die Bewegungen am Abend vorzunehmen, wo die Strahlen der Sonne mächtig geschwächt sind. Es ist wahr, daß die Abendluft den beständigen Vortheil hat, daß sie gemäßigt ist, und sie ist im Sommer immer in Betracht deßen, daß sie den Körper weniger erhizt, und also später ermüdet, der erstern vorzuziehen. Noch überdieß hindert unsere Bequemlichkeit uns des Abends weniger an der Bewegung, als des Morgens, wo uns oft das frühe Ankleiden, die Versäumung des Frühstücks, und andere Umstände zu sehr an die Stube binden. Aber der Abend ist wenigstens nicht diejenige Zeit, die man vor allgemein gut und vortheilhaft zu der Leibesübung halten kann. Wenn die Last und Hizze des Tages den Körper schon entkräftet und die Werkzeuge der Seele erschlaffet hatte, ist eine neue und stärkere Entkräftung von den Abendbewegungen unvermeidlich, die, wenn sie nur einigermaßen lang fortgesezt werden, nun der Maschine leicht die Kräfte rauben, die ihr die Arbeit

des

des Tages übrig gelaßen hatte. Ueberdieß ist die Abendluft dick, schwer, mit vielen Dünsten die die Sonnenhizze des Tages über in die Höhe hob, angefüllt, also mit einer geringern Schnellkraft begabt, und nicht so mächtig, den Körper zu erquikken als die Morgenluft. Endlich ist auch selbst die natürliche Kälte dieser Luft leicht fähig, Katarrhe, Seitenstiche und andere Fieber in dem geschwächten Körper anzuzünden, wenn man nicht auf den guten Fortgang der Ausdünstung sehr aufmerksam ist. Alle diese schädlichen Eigenschaften der Abendluft werden besonders erst da merklich, wenn sich die Sonne aus unserm Gesichtskreis entfernet hat. Billig verspricht man sich die heilsamsten Würkungen von der Bewegung die in den Morgenstunden unternommen wird. Die mit den Wohlgerüchen der Pflanzen geschwängerte, sonst reine Luft, die wieder auflebende Thätigkeit des Menschengeschlechts und der ganzen Natur, und die sich wieder auf dem Erdboden ausbreitende Wärme der Sonne sind uns mächtige Bewegungsgründe, unsern Körper zu üben, wo die durch den Schlaf gesammelten neuen Kräfte den Gebrauch derselben zu fordern scheinen. Um diese Zeit bringt eine mäßige Bewegung die Kräfte wieder in den Gang, erquickt den Körper, heitert die Sinne auf, und stärkt selbst auf eine sehr merkliche Art unsere Verstandskräfte, indem sie die Dünste, die sie nach dem Schlaf umnebelten, zerstreuet, und eine wohlthätige Heiterkeit über sie ausgießt. Die durch die Bewegung verstärkten Kräfte des Magens treiben nun alles, was von den Speißen des gestrigen Tages noch übrig ist, aus, befördert den Stuhlgang, und verursacht in uns die Empfindung, die uns die Natur mehr zur Wollust, als zum Schmerz gab, den Hunger.

Ueberhaupt ist diejenige Zeit, wo der Magen von den Speißen entlediget ist, für uns zur Bewegung die vortheilhafteste, und der ganze Vormittag würde uns auf diese Art mehr Anlaß zur Bewegung geben, als der Nachmittag. Wenn die Luft nicht zu heiß ist, so hat die kurz vor der Mittagsmahlzeit unternommene Bewegung des Körpers den großen Vortheil, daß sie den Magen reinigt, die Eßlust schärft, die stokkenden Säfte ausführt und uns munter macht. Eben so vortheilhaft ist es in diesen Betracht des Nachmittags, vor dem Abendeßen sich an der freyen Luft zu bewegen, nur muß die Sonne noch in unserm Gesichtskreis, und die Luft weder zu geschwüle, noch zu kalt, noch unrein seyn. So wie ein Schauer die überhand nehmende Kühle verkündiget, muß die Bewegung aufgehoben, und die freye Luft mit dem Zimmer verwechselt werden.

Täglich muß sich der Gelehrte, dem selbst das Sizzen zu einer Arbeit wird, wo möglich zweymal, nemlich des Vormittags und des Nachmittags an der freyen Luft, oder wenn diese ungünstig ist, in einem bedeckten Saal bewegen. Crato von Kraftheim gab schon einem angesehenen Mann diesen Rath, und beklagte sich daß er sonst von so wenigen genau befolgt werde; und jeder der die Wahrheit liebt, muß ihm beystimmen. Durch diese täglich zweymal wiederholte Uebung wird der Magen mächtig beschützt, und die Erzeugung der Unreinigkeiten in ihm verhindert, welche, wenn sie sich stark ansammeln, außer dem gewißen Schaden, den sie dem Körper zufügen, selbst die Kräfte des Geistes unthätig machen.

Nach geendigter Bewegung muß man, so lang der Körper noch erhitzt, und die Haut von Schweiß naß ist,

nicht

nicht so gleich ruhen, sondern erst den Körper wieder durch ein langsames Gehen nach und nach an die Ruhe gewöhnen. Kaum ist es nöthig zu erinnern, daß die Wäsche nach jeder mit dem Ausbruch des Schweißes verbundenen Bewegung gewechselt, und daß der Schweiß selbst mit einem trockenen warmen Tuch abgetrocknet werden muß. Sehr oft hat man auf das Gegentheil die hartnäckigsten Krankheiten von der hizzigen und langwierigen Art, erfolgen gesehen. Sogar kaltes Getränk ist schädlich, wenn die Bewegung den Körper erhitzt hatte, und jeder kalte Luftzug kann den erhitzten Körper in die Gefahr der gefährlichsten Krankheiten versezzen. Ich gehe nun zu den besondern Arten der Bewegungen über, deren eine unendliche Menge vorhanden ist. Ich begnüge mich blos die vornehmsten anzuzeigen, und von den schwächern zu den stärkern, und von den allgemeinen zu den besondern überzugehen.

Die Schiffahrt, ist wohl unter allen Bewegungen, die die Kunst erdacht hat, die gelindeste, und gehört in diesem Betracht unter die vortheilhaftesten, daß sie den Körper in eine neue Luft versetzt. Diese, allemal feuchter, als die Luft der Erde, und mit den wäßerichen Dünsten, die von dem Waßer in die Höhe steigen, angefüllt, ist besonders trockenen Personen, deren dikke Säfte einer Verdünnung bedürfen, sehr zuträglich. Die Bewegung selbst, die dem Fahrzeug von dem Waßer mitgetheilet wird, ist gelind, schwankend, und ihre Würkungen auf den Körper müßen eben so gelind seyn, als die Bewegung es selbst war. Das Rudern, das Steuern und andere Bewegungen, denen man auf Schiffen sich so leicht unterziehen kann, vermehren die Größe der Bewegung und die Würkung derselben wechselsweise. Personen, die ein langwie-

riger Husten plagt, oder Anfälle von der Engbrüstigkeit und der Lungensucht verspüren, ist keine Bewegung angemeßener, als diese, theils weil ihnen die Veränderung der Luft einen bleibenden Vortheil verschaft, theils auch weil solchen Personen Bewegung zwar nöthig ist, ihr entkräfteter Körper aber keine andere ertragen kann, die stärker wäre, als eben diese. Daher hat fast jeder Arzt von dem **Hippokrates** an, bis auf den **Morton** das Schiffen als ein fürtrefliches Heilmittel wider die Schwindsucht empfohlen, und den Nuzzen der feuchten Luft bey solchen an einer langsamen Hizze nach und nach ablebenden Menschen vor bleibend angesehen. **Augustus**, sagt **Sueton**, gieng niemals auf dem Land zu solchen Oertern, wohin er auf dem Waßer gelangen konnte. Eine dieser ähnliche Leibesübung ist das Tragen, welches wie **Celsus** versichert, bey den vornehmen Römern häufig im Gebrauch war.

Das Gehen gehört unter die angenehmsten und unentbehrlichsten Bewegungen, und ist eine viel stärkere Leibesübung, als die erstere. Bey der größern Anstrengung des Körpers, die es verlangt, bleibt es doch immer noch eine Uebung, die auch schwache Personen mit dem grösten Vortheil für ihren Körper vornehmen können, indem ein jeder so gleich von der Bewegung abstehen kann, wenn sich die Empfindungen zeigen, die uns von derselben abrufen. Die anhaltende Bewegung der Füße hält den Umlauf des Blutes in denselben aufrecht, und vermehrt die Stärke seines allgemeinen Umlaufs. Durch die Bewegung wird der Unterleib gelind erschüttert, die wurmförmige Bewegung der Gedärme vermehrt, Verstopfungen theils verhütet, theils geheilet, die Absonderung der Galle und

der

der andern Verdauungssäfte im Unterleib befördert, und das Blut mit verstärkter Kraft durch die Lungen getrieben. Wegen der Lebhaftigkeit, die bey einem gehenden Menschen in dem Kreißlauf der Säfte beobachtet wird, verstärkt das Gehen die Ausdünstung, und treibt mit ihr die feinern Säfte aus, die durch ihr Stillstehen den edlern Theilen der Maschine geschadet haben würden. Nichts steht, sagt **Pechlin**, den Geschäften des thierischen Lebens mächtiger bey, nichts befördert die Verdauung, die Ernährung und die Abscheidungen mehr, und nichts zerstreuet die dikken Säfte und die sich anhäufende schwarze Galle kräftiger, als die Bewegung der Füße. Sie heitert den Geist auf, erhält die Lebhaftigkeit der feinsten Werkzeuge der Seele, und wird auf diese Art das beste Mittel Unthätigkeiten des Geistes zu vertreiben, Nebel zu zerstreuen, heftige Bewegungen des Gemüths zu hemmen, und alle Folgen eines zu lang fortgesetzten Studierens zu vernichten. Deßwegen erhielt **Plinius** und **Seneca** jedesmal einen so großen Zuwachs der Seelenkräfte nach der Bewegung, und aus dem nemlichen Grund rieth schon **Leonides** jedem studirenden an, sich nicht eher an den Tisch zu sezzen, als nachdem sie sich vorher eine Stunde lang beweget hätten. Mit einem Wort, das Gehen ist diejenige Bewegung, von der sich die allgemeinen Würkungen der Leibesübung, die wir oben beschrieben, in einem merklich großen Grad erwarten laßen.

Ueberdieß kann keine Leibesübung leichter und mit mehrern Erfolg verstärket oder vermindert werden, als eben diese. Ein jeder kann in seinen Schritten die größere oder kleinere Geschwindigkeit beobachten, die ihm am zuträglichsten scheint, und jeder kann hier die Bewegung,

und

und mit ihr oft ihre Würkung verstärken, wenn er durch unwegsame Oerter wandert, oder auf Berge steigt. Besonders der letztern Bewegung schreiben die Aerzte nicht ohne Grund eine sehr große Würksamkeit bey den Krankheiten der Lunge zu. Aber ein sehr geschwächter Mensch thut sehr wohl, wenn er Anfangs blos kleine Spaziergänge auf ebenen Gegenden unternimmt. Wenn diese den Körper einigermaßen gestärkt, und zu stärkern Arbeiten vorbereitet haben; so vergrößere er sich täglich den Raum, den er durchwandern will, und wenn ihn auch eine lange Bewegung auf dem platten Land nicht mehr ermüdet, so besteige er Berge, oder begebe sich in unwegsame Oerter.

Kein würksamer Mittel kennt die Arzneywißenschaft dem **Hypochonder** und den meisten übrigen aus der obigen reichen Quelle entsprießenden Krankheiten der Gelehrten vorzubeugen, als diese auf die beschriebene Art nach und nach verstärkte Bewegung, und nichts hebt die beschwerlichen Hypochonderischen Rhevmatismen kräftiger, als eben diese. Die verlohrne Eßlust stellt diese Bewegung wieder her, vertilget den Heißhunger, und ohne sie fruchten oft die würksamsten Mittel wider diese Krankheit nichts, denn sie macht die Verdauungswerkzeuge erst fähig, von der heilsamen Kraft der Mittel verändert zu werden, indem sie die Unreinigkeiten kräftig aus ihnen austreibt. Es ist daher kein Wunder, daß **Celsus** und **Ebn Sina** die Bewegung in allen Magenbeschwerungen, Katarrhen und Flußfiebern, als eines der würksamsten Mittel empfohlen haben. Fette Personen verlieren durch die Bewegung ihr überflüßiges Fett, und an einem Thier, welches sich stark bewegt, wird man nie eine beträchtliche Ansammlung des Fettes wahrnehmen. Oft hat die Be-

gung so gar das Podagra beträchtlich gemindert, und allemal die Geschwulst der Füße glücklich gehoben, wenn die bloße Schwäche ihre Mutter war. Ueberhaupt ist sie ein bewährtes Mittel wider die aus der Faulheit entstandene zur Gewohnheit gewordene Müdigkeit, und oft übertrift die Kraft der langsamen Bewegung der Füße bey heftigen Leidenschaften alle die Wunderkräfte, die man sich sonst von der Ueberredung verspricht. Bey Personen, die von Krankheiten genesen sind, ist das Gehen und eine gut geordnete Diät würksamer, als jedes Mittel, welches die Arzneywißenschaft kennt, zur Wiedererlangung der verlohrnen Kräfte.

Mit ihr ist das Jagen durch ein unzertrennliches Band verbunden, und dieses hat unter gewißen Umständen noch größere Vortheile mit sich vereiniget, als das Spazierengehen. Wir sprachen schon oben von dem Fehler vieler Gelehrten, welche auch bey dem Spazierengehen, das Denken nicht unterlaßen können, und da auch ihren Geist anstrengen, wo eine Nachlaßung deßelben so nöthig ist. Diesen ist das Jagen zuträglicher, als jede andere Leibesübung, weil es die Aufmerksamkeit mächtig auf andere Gegenstände lenkt, und den Körper auf diese Art den heilsamen Nuzzen der Bewegung mächtiger empfinden läßt. Die Bewegung des Körpers ist bey dem Jagen anhaltend, stark und mannigfaltig, folglich zwar manchem Körper entgegen, weil es Menschen giebt, die nur schwache Bewegungen ertragen können, aber doch manchem Gelehrten auch zuträglich, wenn er stark ist, und folglich mehrerer und vielfacher Bewegung bedarf, als ein Schwacher. Rhases beobachtete, daß einst in der Pest die meisten Bürger starben, und doch

alle Jäger von der tödlichen Krankheit unbetastet blieben. **Karl** den Großen stärkte die Jagd zum Krieg; der glorreiche Sächsische **Kurfürst, Johann Georg** der Erste war der erfahrenste Jäger in Deutschland, und lebte bis ins siebenzigste Jahr seines Alters. Des Braunschweigischen **Herzogs, Georg Wilhelm** einziges Vergnügen war die Jagd, und er starb betagt und lebenssatt im zwey und achtzigsten Jahr seines Alters.

Aber alten, schwachen Personen ist diese Leibesübung, wegen der zu starken Erschöpfung meistens schädlich. Auch solche Personen dürfen nicht jagen, die Brüche haben, oder von Katarrhen geplagt werden. Ueberhaupt ist diese Uebung mehr starken Körpern heilsam, und bey diesen kann man mit dem **Xenophon** sagen: Die Jagd schärft das Gehör und das Gesicht und hält das frühe Alter ab.

Einem Erwachsenen ist das Laufen meist mehr nachtheilig, als nützlich, wenn er nicht die Stärke eines Griechischen Jünglings hat. Die zu plötzlich bewegten Glieder treiben die Säfte mit dem stärksten Anstoß fort, der Athem wird bey der laufenden Person geschwind, kurz und heiß, und die tiefe Röthe des Gesichts zeugt von dem heftigen Zustrom des Blutes nach dem Kopf, und von dem lebhaftern Eindringen deßelben in kleinere Gefäße. Wenn die Maschine eines sehr starken Anstoßes bedarf, und der Körper sonst stark, aber verdroßen ist, und dem Herz die Kräfte, das Blut lebhaft fortzuführen, zu mangeln scheinen, ist ein nach einer gelinden Bewegung angestelltes, nicht allzulang fortgesetztes Laufen eine sehr wohlthätige Bewegung, den meisten Gelehrten aber, ist diese Leibesübung wegen der heftigen Bewegungen in dem Körper, die sie befürchten

läßt, nachtheilig, falls nicht ihr Körper eben so beschaffen ist, wie eben gesagt worden.

Ich glaube das Tanzen mit dem grösten Recht hierher rechnen zu können, weil es nur in dem Betracht von den erwähnten Leibesübungen verschieden ist, daß es in einer nach den Regeln der Tonkunst bestimmten, meist leidenschaftlichen Bewegung der Füße besteht. An und für sich betrachtet ist das Tanzen der natürlichste und unschuldigste Ausdruck der Freude und des Vergnügens, wozu der Mensch seinen Trieb fühlte, so bald er dieses empfand, und David tanzte so wohl neben der von seinem Volk wieder eroberten Bundeslade her, als der Heyde die Festtäge seiner Götter durch Tänze feyerte. Wenn man die Heilsamkeit des Tanzens nach den Regeln der Arzneywißenschaft beurtheilen will, muß man auf die Bewegung, die besonders bey den geschwinden Tänzen eine der heftigsten ist, und auf ihre Folgen; auf die Musik, die uns sehr oft in die heftigste Leidenschaft versetzt, auf die Menge von Menschen, die meist im Tanzsal versammelt sind, und die Athmosphäre so leicht vergiften; auf die so leicht nach den Tanzen zurückweichende Ausdünstung, und auf die Unordnung sehen, die bey den meisten Tänzen in Betracht der Speißen und des Getränks, und den Gebrauch dieser Mittel obwaltet. Alle diese Umstände sind dem Tanzen ungünstig, und veranlaßen uns eher, uns vor dieser Leibesübung zu hüten, als ihr stark nachzuhangen. Bewegungen sollen der zu langsamen Natur aufhelfen, aber stöhren sollen sie ihre Geschäfte nicht, und wer weiß nicht, daß das Tanzen eine der stärksten Bewegungen ist, die die Geschäfte des Lebens eben so sehr in Unordnung bringen und vernichten kann, als jede Krankheiten erzeugende Macht.

Macht. Alle andere Umstände die beym Tanzen zugegen sind, und besonders die herrschende Neigung des Menschen von dem, was sie lieben, nicht eher abzustehen, als bis sie offenbare Nachtheile davon empfinden, läßt uns das Tanzen mehr verwerfen, als billigen, und zwar nicht deßwegen, weil es, wie einige Gottesgelehrte glauben, Gott mißfällt, denn wie kann der Vorsicht die menschliche Freude mißfallen, da sie uns empfindsam schuf, und unser Herz jedem Vergnügen öffnete, sondern weil es in den allermeisten Fällen dem Körper offenbar schadet. Mehr als einmal sah man den Tänzer nach der stärksten Bewegung von einem Schlagfluß getödet, im Rausch des Vergnügens, plötzlich zur Erde fallen, die gefährlichsten Blutflüße entstehen, und oft hat das Tanzen zu den heftigsten Fiebern den Grund gelegt. Außer dem fürtrefflichen Vortheil dieser Uebung, daß der Körper durch sie verschönert wird, haben langsame Tänze noch den Nuzzen, daß sie, wenn nur einiges Maas bey ihnen beobachtet wird, selten schaden.

Das Reiten, deßen Erfindung **Plinius** dem **Bellerophon** zuschreibt, und welches besonders die Numidier, im Alterthum so sehr von andern Völkern durch ihre Geschicklichkeit, Pferde zu regieren, unterschied, gehört zu denjenigen Leibesübungen, die zwar Griechenland kannte, aber niemals so hoch schätzte, als diejenigen, wobey alles auf die eigene Leibesstärke, und auf die Geschwindigkeit des Körpers ankam. Die Art zu Pferde zu sizzen ist bekannt, auch dieses, daß der Mann, der nicht in Gefahr seyn will, herunter zu stürzen, seinen ganzen Körper und besonders seine untern Gliedmaßen durch ein starkes Anstrengen der Muskeln an dem Sattel bevestigen muß. Auch die obern Theile des Körpers müßen vest und angespannt seyn, theils

weil

weil es die Kunst und der Wohlstand so befiehlt, theils auch weil sonst die Erschütterung zu merklich und zu beträchtlich seyn würde. Vieles kommt bey der Untersuchung der Heilsamkeit dieser Leibesübung auf den geschwinden oder langsamen, mehr oder weniger erschütternden Gang des Pferdes an. Man weiß ja daß Gellert nur auf einem sehr gedultigen, sanften, langsam gehenden Pferd reiten konnte. Die Leibesübung an sich ist als eine der gelindesten und heilsamsten zu betrachten, wenn das Pferd im Schritt geht, so mit es aber trottirt, so mit wird die Uebung sehr stark, und verursacht manchem Körper einen fast unüberwindlichen Nachtheil. Der Gallop hat zwar das Erschütternde des Trottes nicht, ist aber doch für den zu heftig, der sich blos seiner Gesundheit wegen auf diese bestimmte Art bewegt.

Diesem ungeachtet ist der Nuzzen des Reitens so mannigfaltig, als des Gehens. Es lehrt uns zuerst unsere Glieder fest halten, dem Körper eine gerade Lage geben, und stärkt durch die Arbeit der Anstrengung unsere Muskeln. Einem jungen, mir sehr bekannten Mann konnte kein Mittel aus der Wundarzneykunst die Krümmung des Rückgrads, die nicht ohne Grund einen Hokker befürchten ließ, und die er sich durch eine sehr ungeschickte Lage in einem für seinem in die Höhe wachsenden Körper zu kurzen Bett zugezogen hatte, vertreiben, bis ein mäßiges Reiten diese Furcht innerhalb zweyer Jahre ganz hob. Außer diesem Vortheil, der keinesweges zu den geringern gerechnet werden darf, befördert das Reiten weil es eine allgemeine Bewegung des Körpers unterhält, und eine lebhafte Anstrengung der Glieder zum Grund sezt, den Umlauf des Blutes, hebt wegen der kräftigen Erschütterung auch eingewurzelte Verstopfungen, stärkt den Körper, wie ihn jede Uebung stärkt, und

befördert thierische Absonderungen, besonders diejenige des Harns und den gewöhnlichen Abgang des Stuhlgangs mehr, als jede andere Uebung des Körpers. Jede Trägheit des Körpers und jedes Unvermögen deßelben, wenn es von einer langwierigen Schwäche entstanden war, wird durch ein langsames Reiten gehoben, und Morton lobt diese Leibesübung in der Schwindsucht mehr, als jede andere, weil sie die Kräfte des Körpers aufrichtet, und eingerißene Verstopfungen, die oft die Ursache der Auszehrung sind, oder sie wenigstens leichter tödtlich machen, so mächtig aufzulösen fähig ist. Blos durch diese Uebung rettete Sydenham einen bis auf den Tod kranken Hypochonderisten das Leben; einen andern, von der nemlichen Krankheit befallenen heilte Baglivi auf die nemliche Art, und allezeit kann sich jeder Hypochonderist den grösten Vortheil von dieser Art der Bewegung versprechen, wenn er sie mäßig anstellt, und — — doch geschieht dieses sehr selten standhaft wiederholt. Ueberhaupt ist diese Uebung in jeder Verstopfung des Unterleibes, bey jeder Anhäufung widernatürlicher Materien in den Hölen des Körpers, in der Waßersucht, in der Gelbsucht, und andern ähnlichen Uebeln fürtrefflich, und bauet den öftern, den Körper fast zur Gewohnheit gewordenen Anfällen von Koliken am besten vor, weil durch sie die Gedärme gestärket werden, und das Blut in den Gefäßen derselben nicht mehr stokken kann. So gar das männliche Unvermögen hat bisweilen das Reiten gehoben, vielleicht weil es einen neuen Reitz in die Zeugungstheile gebracht hat, so wie es im Gegentheil nach dem Zeugniß des Fontanus bey einem andern die nemliche Krankheit verursachet hat. Blos durch das Reiten befördern die Englischen Weiber, denn auch diesem Geschlecht ist diese Uebung auf keine Weise entgegen, den Ausbruch

der

der monatlichen Reinigung, und es ist bekannt, daß diese Uebung den Ausfluß der güldnen Ader am meisten begünstiget und befördert, wenn ihn die langsamen Krankheiten des Unterleibes verursachen, und die Natur selbst diesen Ausweg heischt, den die Kunst, so viel sich auch bisweilen ruhige Tage für den Kranken versprechen ließen, wenn sie hier ungezweifelt gewiß alles leisten könnte, was man von ihr erwartet, oft nicht zu verhindern fähig ist.

So vielfach auch der Nuzzen des Reitens ist, und so manche durch Mittel unheilbare Krankheiten Sydenham, Baynard und Fuller durch diese Uebung gehoben haben, so muß ich doch solche Personen warnen, sich für das Reiten zu hüten, die eine Anlage zum Blutspeyen bey sich verspühren, denn man hat sehr oft beobachtet, daß sich auch nach einer gelinden Bewegung dieser Art ein neuer Anfall der gefährlichen Krankheit gezeiget hat. Oft ertragen selbst sehr tief eingewurzelte Verstopfungen das Reiten nicht, und solche Personen, welche einen Blutfluß aus den Nieren erfahren haben, oder von dem Stein geplagt werden, können allemal mit Recht auf jede Uebung im Reiten einen neuen Anfall ihrer schmerzhaften Krankheit befürchten. Bey blinden Hämorrhoiden verursachet der Reiz, den das Reiten bewürkt, Entzündungen, und bisweilen hat es bey mit Brüchen behafteten Personen den Tod nach sich gezogen.

Ich habe hier blos von dem mäßigen Reiten geredet, denn ein stärkeres ist nur selten für einen gesunden Mann eine Uebung, sondern immer eine Arbeit. In Betracht der Pferde ist dieß zu erinnern, daß man sich der Gesundheit wegen ein solches erwählen müße, welches sanft geht, und den Körper nicht zu heftig erschüttert. Deutsche

Sättel sind den so sehr mode gewordenen Englischen allemal in dem Betracht vorzuziehen, weil bey den letztern der Rücken gar keinen Widerstand hat, und die Kraft des Stoßes zweyfach stark empfinden muß, da hingegen bey deutschen Sätteln die Stöße dem Rücken weniger fühlbar sind. Diese Erinnerung, so unbedeutend sie auch einigen scheinen mag, ist doch immer wichtig genug, weil die Person, die blos auf Englischen Sätteln reitet, leichter in ein Blutharnen verfällt, als wenn sie sich der deutschen Sättel bedienet.

Auch hier hat die Kunst das zu verbeßern gesucht, was man bisweilen an der Natur tadeln konnte. Eine schwache, wenigstens den Körper nicht so stark erschütternde Bewegung, die sich zu gleich immer völlig gleich bleibt, und nur bis auf einen erträglichen Grad verstärket werden kann, würde allerdings das nemliche leisten, was das Reiten thut. Der ehemalige Lehrer auf der Leipziger Universität, Quelmalz hat sich in diesem Betracht um geschwächte Personen verdient gemacht, daß er eine solche künstliche Reitmaschine erfunden, welche das Publikum zu seiner Zeit mit Beyfall aufnahm, aber, und dieß ist das Schicksal so mancher nützlichen Erfindung, beydes ungebraucht und unbelohnt ließ.

Eine wenigstens unter dem vornehmern Theil des Menschengeschlechts ziemlich gewöhnliche Bewegung ist das Fahren, welches man Hauptsächlich wegen der starken Erschütterung sehr zu empfehlen pflegt. In einer in Riemen hangenden Kutsche ist die Bewegung mehr schwankend, und wenn der Weg nicht sehr uneben ist, der Schiffarth ziemlich gleich zu achten; in einem Wagen aber, welcher auf den Rädern aufliegt, ist die Bewegung so

kräftig erschütternd, daß sie gewiß Niemand ohne unangenehme Empfindungen zu verspühren, lang aushalten wird. Das Fahren in der Kutsche ist bey schwachen Personen, die das Gehen wegen der zu bald erfolgenden Ermüdung nicht ertragen können, eine der nützlichsten Bewegungen, und bereitet den Körper vor, in der Folge auch stärkere Uebungen auszuhalten. Weniger zuträglich ist solchen Menschen das Fahren in den erschütternden Wägen, weil dieses alle die üblen Folgen nach sich zieht, die wir oben bey dem zu geschwinden Reiten erwähnet haben. Bey stärkern Personen sind seine Würkungen heilsam, und da hat es den offenbaren Nuzzen, weßwegen auch das Reiten so sehr empfohlen zu werden verdiente, daß es die Verdauung stärkt, Unreinigkeiten ablößt, den zu sehr verstopften Leib öffnet, dem Durchfall Einhalt thut, die Leibesschmerzen kräftig vertreibt, und selbst in der Waßersucht mit vielen Erfolg unternommen wird. **Dir Caßius** sagt, der Kayser **Claudius** habe sich seine Schwäche des Hauptes und sein Zittern der Hände allemal durch das Fahren vertrieben, und **Plinius** fuhr meist in einem bedeckten Wagen, weil ihm die Schwäche seiner Augen oft das Gehen unmöglich machte.

Noch sind einige mehr zusammengesetzte Bewegungen des Körpers übrig, von denen sich jeder Gelehrte, wenn ihn die übel beschaffene Luft an der Bewegung im Freyen hindert, einen beträchtlichen Vortheil versprechen kann, ich meyne das Ballspiel, das Kegelspiel und das Billard. Diese drey Bewegungen kommen in dieser Rücksicht mit einander überein, daß bey jeder die Füße und die obern Gliedmaßen gleich stark angegriffen werden, daß besonders die Arme durch dieselben eine gewiße Stärke erlangen, die

nur eine oft wiederholte Bewegung zu geben vermag, und daß durch sie besonders die Glieder eine gewiße löbliche Geschwindigkeit in der Bewegung erlangen. Das Kegelspiel verdient wegen der Stärke der Bewegung vor den übrigen den Vorzug, nur müßen es schwache Personen nicht bis zur Ermüdung fortsezzen. Gumpelzhaimer sagt von ihm, es vermehrt die Stärke und die Fertigkeit des Körpers, macht wohlgeschickte Gliedmaßen, verhindert die Anhäufung des Fettes, und befördert die Ausleerungen des Körpers. Es macht die Augen, das Haupt, die Hände und die Füße geschickt, fertig und munter, und übt den ganzen Leib durchaus. Ihm ist das Billard ähnlich, nur ist die Bewegung bey diesem Spiel nicht so heftig, und deßwegen nutzt es sehr abgematteten Personen mehr, als das Kegelspiel. Noch überdieß gehört es zu denjenigen Spielen, die nicht allein auf den Körper ihre wohlthätige Würkung äußern, sondern auch den Verstand schärfen, unsere Entschloßenheit bevestigen, und auf diese Art doppelt nutzbar werden. Das Ballspiel hat ähnliche Würkungen. Bey einer Schwäche der Lungen, bey Nierenkrankheiten, und bey der Unverdaulichkeit sind diese drey Uebungen die vorzüglichsten. Eben hieher gehört das Holzsägen, mit welchem **Lorenz Heister** ein Quartanfieber vertrieb, und **Friedrich Hoffmann** einen lang kranken Prediger gesund machte. Ich kenne einen Philosophen, der sich seine akademischen Arbeiten und seiner Gattin das Sizzen dadurch erträglich macht, daß er in ihrer Gesellschaft täglich sechs Scheite Holz zersägt.

Ueberhaupt ist bey jeder Art von Leibesübung dieses zu bemerken, daß ihr Nuzzen oft dadurch sehr vergrößert wird, wenn die Bewegung oft und vielfach verändert wer-

den

den kann. Wir wißen, daß jede besondere Art von Bewegung besondere Theile am meisten übt. Soll nun jeder Theil gleich stark geübt werden, das ist, soll jedes Glied den gleichen Vortheil von der Bewegung genießen, und die neu erlangte Leibesstärke nicht über einzelne Glieder, sondern über den ganzen Körper sich ausbreiten; so muß die Bewegung nothwendig sehr oft geändert werden. Die Gärtnerey und der ganze Inbegriff von häußlichen Arbeiten sind hier ein weites Feld, deßen Bearbeitung den erschöpften Gelehrten den grösten Vortheil verspricht. Ich habe manchen fürtrefflichen Gelehrten Bäume pflanzen, Erde graben, Blumen versezzen, Weinstökke beschneiden, und Schnee aufschaufeln sehen, und meistens war der, der ein großer Liebhaber von der Gärtnerey war, auch ein sehr gesunder, starker Mann. Hier bietet zugleich die unschuldige Arbeit ihrem Liebhaber die mannigfaltigsten Vergnügen dar. Denn ist's uns nicht angenehm einen Baum Früchte tragen zu sehen, den wir selbst gepflanzt und gepflegt, eine Blume blühen zu sehen, die wir selbst gezogen haben, und die Beeren von dem Weinstock zu genießen, der unter unserer Hand, die ihm die überflüßigen Aeste raubte, so freudig wuchs? Es ist Schade, daß die verzärtelte Denkungsart der Menschen hier auch zu sehr überhand genommen hat, daß man bisweilen einen Mann, an dem man eine gewiße Arbeitsamkeit beobachtet, so gleich für einen Geizigen hält, und daß man glaubt jedes Geschäft, außer der elendesten Tändeley gereiche dem Gelehrten zur Schande. Ich kenne einen Ort wo man jeden Menschen, der nicht zu arbeiten braucht, und doch arbeitet, unlautere Absichten Schuld giebt, wo der Gelehrte, der nur den Spaten anrührt, so gleich für verunehrt gehalten wird. Hier begnüge sich der über die-

se niedrige Denkungsart erhabene Mann mit dem Gedanken, es gereicht zu deiner Ruhe, und arbeite nach dem Beyspiel der Weltweisen, die beydes angesehen und reich waren, tapfer fort. Hielts doch der strenge Seneca für keine Schande, das Feld zu bauen, von der Gärtnerey zu sagen, das sie seine Kunst, und von dem Behakken des Weinstocks, daß es sein Vergnügen sey. **Lipsius** sagt in seinem Leben von ihm: corpus etsi tenue, firmabat exercitiis durioribus; und hätt' ihm nicht der grausame **Nero** sein Leben geraubt, so bin ich überzeugt, daß er ein Lehrreiches Beyspiel für Gelehrte gewesen seyn würde, zum abermaligen Beweis, daß wir uns bewegen müssen, wenn wir zu einen hohen Alter gelangen wollen, weil unser Leben selbst in einer Reihe von Bewegungen besteht. Man übe sich also und arbeite. Man grabe, sagt **Galen**, ackere, baue Weinberge, trage Lasten, reite, fahre, jage, fische, spalte Holz, siebe Gerste, dresche, und reinige das Korn von der Spreu, und man wird glücklich seyn.

Noch giebt es einige Leibesübungen, wo der ganze Körper ruht, und blos gewiße Theile deßelben geübt werden, und diese sind, wenn die Schwäche in eben diesen Theilen am grösten ist, so sehr zu empfehlen, als es in der allgemeinen Trägheit die allgemeine Bewegung war. Das Reden, das Schreyen und der Gesang bewegt die Brust, übt die Lungen, und vermehrt wegen der Bewegung des Zwerchfells, welches auf den Magen würkt, die Dauungskräfte. Besonders ist diese Uebung ein fürtreffliches Mittel die Schwäche der Lungen zu vertreiben, die Anhäufung des Schleims in denselben zu heben, und das beschwerliche Athenholen wieder leicht zu machen. Mehr

um

um den Kriegern die Stimme zu stärken, damit sie ein desto gräßlicheres Feldgeschrey bey dem Angriff erregen könnten, als um auch hierdurch den Körper zu stärken, war das Schreyen, wie Antillus meldet, bey den Alten ein Theil der Gymnastik. So sehr das anhaltende Schreyen, als eine gewaltsame Uebung zu tadeln ist, so nützlich ist Gelehrten das laute Lesen, wodurch die Lunge nur gelind beweget wird. Cölius Aurelianus empfahl diese Uebung schon wider den Kopfschmerz, Seneca hob sich durch das laute Lesen den Schnupfen, und Friedrich Hoffmann heilete durch eben dieses Mittel einige an Lungenkatarrhen. Das laute Reden vermehrt endlich die Ausdünstung, deren Stärke von der allgemeinen Lebhaftigkeit der Bewegung des Blutes zeugt, und befördert den Ausfluß des Speichels. Sehr lang aber darf man diesem ungeachtet nicht Lautreden, weil, wie jedes Werkzeug, auch die Lungen ermüden können. Noch weniger erträgt ein Mann, dem das Lautreden bald zur Last wird, den Gesang, denn diese Uebung erfordert eine stärkere Anstrengung beydes der Lunge und der Rede-Werkzeuge.

Fünftes Kapitel.

Von den Speißen und dem Getränk.

Dasjenige, was durch die beständige Bewegung, in welcher das Leben selbst besteht, durch Arbeit, und durch jede künstlich verstärkte Bewegung des Körpers abgenutzt, und unter der Gestalt des Unrathes, des Harns, des Schweißes und der unmerklichen Ausdünstung aus dem Körper ausgestoßen wird, bedarf eines Ersazzes, und die-

ser liegt in den Speißen. So lang also diese anhaltende Bewegung zugegen ist; so lang keine Krankheit die Bewegung hemmt, oder widernatürlich anspannt, und die Nothdurft der Speißen auf eine Zeitlang einschränkt, eben so lang ist uns das Eßen nothwendig, und der Hunger, der wenigstens bey gesunden Menschen eine Folge des entledigten Magens ist, mahnt uns dazu an.

Zwar hat es Beyspiele gegeben, von Menschen, die eine lange Zeit hindurch gelebt, und gar keine Nahrung, oder nur sehr wenige zu sich genommen haben. Allein einige dieser Personen waren würklich krank, und ihre zu sehr geschwächten Verdauungskräfte nicht fähig auch die leichtesten Speißen zu verdauen, und sie selbst konnten zwar wegen der völligen Ruhe ihres Körpers die Speißen auf eine Zeitlang entbehren, endlich aber stürzte sie doch der Mangel derselben in eine Auszehrung, die den Tod zur Folge hatte; andere aßen nur sehr wenig, und der Aberglauben und die Unwißenheit der Aerzte machten, daß man da, wo freylich nur wenig Nahrung in den Körper gelangte, gar keine sehen wollte, und die meisten dieser Menschen, welche ohne Speißen leben zu können vorgaben, betrogen die Aerzte, die Geistlichkeit und das Publicum dadurch, daß sie wie die Türken in Ramasan zwar bey Tage und in Gegenwart anderer nicht, bey Nacht aber desto mehr aßen, und bey ihren scheinbaren Mangel der Speißen zum Erstaunen der anderen insgesammt dick und fleischig blieben. Man hat auch Beyspiele, daß Menschen statt der festen Speißen blos von dem Getränk gelebet haben, wie heut zu Tage manches Frauenzimmer alle Speißen entbehren kann, wenn es einer beständigen Ruhe des Körpers nachhängt, und des Tages drey bis viermal Kaffe trinkt.

Also

Also macht auch selbst der widernatürliche Zustand der thierischen Maschine keine Ausnahme wider die allgemeine Nothwendigkeit der Speißen; und jede Verrichtung im Körper verändert sich, wenn dem Menschen die Nahrung fehlt. Endlich erstickt die allgemeine überhand nehmende Schärfe der Säfte, die durch keinen neuen Ersatz gemindert wird, den Gang der Maschine, und tödet den Menschen auf eine Art, die die schröcklichste ist.

Nöthig ist also dem Menschen die Nahrung, die ihm sein Leben erhält, und den stärksten Einfluß auf jede Verrichtung des Körpers und auf jede Würkung des Geistes hat. Von den Kannibalen behauptet man, daß sie der Genuß des Menschenfleisches grausam, blutgierig, und zu Halbmenschen mache; der Athenienser rühmte sein hymettisches Honig, welches Apulejus, Theodor Priscian, und das ganze Alterthum so sehr erhoben, und noch jetzt so beliebt ist, seine Oliven und seine Gerste, und erklärte aus der leichten Nahrung seiner Mitbürger den offenen Geist, den noch Stuard und die neuern Reisenden an den Bewohnern dieser Stadt beobachtet haben, die blos noch in diesem Betracht allein mit der Beschreibung des Alterthums übereinkommt; Die Bohnen machen nach den Pythagoras dumm und unterdrükken die Seelenkräfte, und er versagte sie seinen Schülern. Die aegyptischen Priester so wohl als die griechischen machten sich durch die Nahrung allein, wie Diodor von Sicilien und Plutarch bemerken, gegen jeden Reitz des Lebens unempfindlich, und unterdrückten auf diese Art jede Regung der Natur, wenn sie auch dem Menschengeschlecht zur Ehre gereichte. So lang die Römer, sagt Johann Jacob Schaffer, Kräuter und Wurzeln speißten, und ein Edler Rathsherr die

Rüben aß, die er sich selbst gebraten hatte, waren sie stark, und wurden weibisch, so bald die Fleischspeißen die ersteren um den Vorzug brachten.

Man hat daher in Betracht der geschickten Auswahl der Speißen eine Menge von Regeln zu beobachten, die alle gleich wichtig sind, weil sie theils auf den Körper, theils auf die Lebhaftigkeit des Geistes einen Einfluß haben, der groß ist, und den ihnen gewiß niemand abläugnen wird. Diese Regeln sind desto wichtiger, weil sie, wie jede andere, aus den Feldern der Diät genommene, leicht übertreten werden, und weil sich jeder mit dem Beyspiel der Menschen vertheidigt, die alles eßen, und dennoch gesund sind. Aber der Straus schluckt Eisen ohne Nachtheil, und ein anderer stirbt davon; jener Vielfreßer sättigte sich mit Steinen, und ein anderer mit Jungfernkoth. Sollte man wohl aus diesen Beyspielen schließen können, diese niedrige Nahrung sey für jeden Menschen bestimmt?

Zwar muß auch der Gelehrte solche Speißen geniessen, die unter die Nahrungsmittel des Menschengeschlechts gezählt werden; allein eine geschickte Auswahl derselben wird von dem Gelehrten mehr, als von jedem andern Menschen verlangt. Gelehrte sind meistens schwächliche Menschen, auf die jede äußere widrige Macht einen größern Einfluß hat, als auf andere, ihr Magen ist, wie wir oben sahen, schwach, und oft auch schwache Speißen zu verdauen ungeschickt, und daher muß die Diät der Gelehrten immer diejenige schwacher Personen seyn, denen wohl jede grobe, unverdauliche Speiße widrige Empfindungen verursachen muß.

Allemal muß die Menge der Speißen, die der Gelehrte genießt, kleiner, als bey andern Personen seyn,

die ihren Körper tapfer anstrengen und bewegen müßen. Weil die anhaltende Arbeit des Körpers und die mit ihr allemal unzertrennlich verknüpfte verstärkte Bewegung der Theile deßelben von dieser Klasse des Menschengeschlechts meistens vernachläßigt, also von den festen Theilen durch das Reiben wenig abgenutzt wird, wenig Säfte aus den Körper durch den vermehrten Anstoß derselben ausgetrieben werden, und immer das Uebergewicht der Säfte größer ist, als es die Gesundheit selbst verlangt, so muß der Ersatz, der durch die Speißen geschiehet, nothwendig auch kleiner seyn, als bey andern, wo entgegengesetzte Umstände obwalten. Mit einem Wort, die Nahrungsmittel müßen, wie Hippokrates, und nach ihm Plutarch fürtrefflich gesagt, mit der Arbeit des Körpers in den genauesten Verhältniß stehen, dennn wenn die Vielheit der Speißen die Kräfte des Körpers übertrifft, so nähren sie ihn nicht, und bringen eine Menge von Ungemach hervor. Dagegen muß der Gebrauch der Speißen oft, und bey den meisten des Tages mehr als einmal wiederholet werden. So bald der Magen leer ist, und uns die natürliche Folge dieser Entledigung, der Hunger plagt, und wir aus der Zeit, die seit der letzten Mahlzeit verfloßen ist, schließen können, die vorigen Speißen seyen völlig verdauet, muß man, um die Geschäfte der Natur aufrecht zu erhalten, und den Abgang desto leichter ersezzen zu können, neue Speißen zu sich nehmen, und eher nicht. So bald wider diese Regel gesündiget wird, und ich weiß, daß es keinen Menschen giebt, er sey gelehrt, oder ungelehrt, vornehm oder gering, der sie nicht wenigstens bisweilen in seinem Leben übertretten habe, so wird der Magen überladen, und mit neuen Speissen beschweret, da er die alten noch nicht verdauet hatte. Diese gehen mit den neu dazu gekommenen in die Verderb-

niß

niß über, die die Säfte verunreinigt, den Magen noch mehr schwächt, die Verdauung stöhrt, oder wohl gar ihre Kräfte völlig aufhebt. Eben so leicht wird der Magen überladen, wenn man sich übersättiget, das heißt, mehr Speißen zu sich nimmt, als der Magen faßen kann. Mit der Entledigung des Magens verband die Natur unzertrennlich bey jedem gesunden Menschen eine verstärkte Eßlust. So wie diese gesättigt ist, geht das Angenehme, was der Mensch bey dem Eßen empfand, in eine Gleichgültigkeit, und dann in einen Widerwillen gegen jede Speiße über. Wird die Sättigung, wider die Gesezze der Natur bis zu diesen letzten Grad getrieben, ahmet hier nicht jeder dem Thier nach, welches, wenn es gesättigt ist, sich vollzufüllen aufhört, und die niedlichsten Speißen gleichgültig liegen läßt, so erfolgt eben dieß, was wir auf den zu oft wiederholten Gebrauch des Eßens erfolgen sahen, eine Verderbniß der Speißen, eine Unverdaulichkeit, und endlich ein Abscheu gegen jede Art von Speißen, oder gegen eine bestimmte, falls man sich mit dieser besonders übersättiget hatte.

Einen ungemein großen Vortheil kann sich der Gelehrte versprechen, wenn er immer zu einer bestimmten, gewißen Zeit ißt. Theils entsteht durch die löbliche Beobachtung der Gewohnheit, von deren Fürtrefflichkeit wir oben sprachen, eine wohlthätige Uebereinstimmung in dem Körper, und der Magen gewöhnt sich sehr leicht an eine gewiße Zeit, und empfindet den Hunger nicht, bis die Zeit kommt, wo er mit neuen Speißen versehen werden soll, theils wird auch dadurch selbst die eine Art der Ueberfüllung, wo beständig gegeßen wird, am kräftigsten gehindert. Nach der Mahlzeit ist beydes, eine völlige Ruhe

des Körpers, und eine zu sehr angespannte Thätigkeit des Geistes sowohl als des erstern gleich schädlich. Jede Mahlzeit muß blos den Hunger stillen, und die Abendmahlzeit muß jederzeit geringer und sparsamer seyn, als die Mittagsmahlzeit, und wenigstens drey bis vier Stunden vor dem Schlafengehen genommen werden. Hoffentlich wird jeder Mensch an sich selbst die Beobachtung gemacht haben, vor deren Wahrheit die Natur selbst Bürge ist, daß der Schlaf, wenn man gleich nach der Mahlzeit in ihn verfällt, niemals so ruhig und erquikkend sey, als wenn der Magen leer ist. Die geringere Thätigkeit der Nerven, die allemal während des Schlafes Statt findet, macht, daß die Verdauung während dieser Ruhe des Körpers und der Seele doppelt langsamer vor sich geht, als wenn der Mensch wacht; die unverdauten Speißen beschweren den Magen und die Gedärme, blähen die ersten Wege auf, weil sich die von der Wärme verdünnte Luft aus ihnen entbindet, und verursacht auf diese Art theils ein allgemeines Uebelbefinden, theils auch eine Unterdrükkung der Geisteskräfte, die von der Beschwerung des Körpers, und von dem Zufluß der Säfte nach den Kopf, die durch den vollgefüllten Unterleib keinen offenen Weg finden, entsteht. Noch auf den folgenden Tag dehnt sich die Würkung einer überlästigen Abendmahlzeit aus. Folgende schöne Worte des Horaz können nicht oft genug wiederholt, und nicht tief genug eingeprägt werden, da die nemliche Gewohnheit, die in Rom herrschte, noch jetzt in mancher großen Stadt die geltende ist.

— — — — — — vides ut pallidus omnis
coena desurgat dubia ? Quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque praegrauet vna,
Atque affigit humo diuinae particulam aurae.

Alter

Alter vbi dicto citius curata sopori
Membra dedit, vegetus praescripta ad munia surgit.

Viele Gelehrte, und ich kenne selbst einige derselben, befinden sich sehr wohl, wenn sie des Abends gar nicht eßen, und sich blos mit der Mittagsmahlzeit begnügen, die sie auf den ganzen Tag sättiget. Diese Gewohnheit hat besonders in den Jahren des anfangenden Alters und der Mannbarkeit viel fürtreffliches, in dem der Körper wider die Ueberladung dadurch selbst am besten geschützt wird, und die Heiterkeit des Geistes meistens ohne Nachlaß den ganzen Tag hindurch gleich groß bleibt. Auch trinken viele Nachmittags Kaffe, entbehren dadurch die Abendmahlzeit, und befinden sich wohl. Doch leidet diese Unterlaßung der Abendmahlzeit bey Personen die jung sind, viel Kräfte haben, und viel arbeiten, eine Ausnahme. Der Arbeitsmann hungert des Abends eben so sehr als des Mittags, und der Gelehrte ebenfalls, wenn er seinen Körper bewegt hat. Der Hunger muß gestillet werden, weil sonst die Verdauungssäfte leicht scharf und widernatürlich beschaffen werden.

Ueberhaupt ist die Mäßigkeit in dem Genuß der Speisen und des Getränks so wichtig, und zur Erhaltung der Gesundheit so unumgänglich nöthig, als nur etwas seyn kann. Das Alterthum sah den Vortheil des mäßigen Lebens durch die Erfahrung gelehrt ein, und der brave **Sokrates** vertheidigte diese Vortheile gegen den **Aristippus** mit der ihm eigenen männlichen Beredsamkeit. Durch sie erhielten sich besonders die Stoiker den bleibenden Ruhm im Alterthum, weil sie jeder, der dieser Weltweißheit anhieng, empfahl und und ausübte. Ein **Seneca** und **Epiktet** waren sehr mäßig, obgleich der erstere

Reich-

Reichthümer in Menge besaß, und durch sie erhielt sich der schwache Cornaro sein Leben bis in das neunzigste Jahr seines Alters, welches in der Jugend blos in einer Reihe von Krankheiten bestanden hatte. Sie erhält den Jüngling bey seinen vollen Kräften, und führt ihn bis in ein spätes Alter fort, welches eine Vergeltung der treuen Beobachtung dieser Tugend ist. Auch im spätesten Alter erhält das Bewußtseyn, diese Mäßigung, die schon das Alterthum zu einer Tugend erhob, beobachtet zu haben, die reine Freude des Gewißens, und erleichtert den Tod, der nun keine Folge der Lebensart ist, die ihn beschleunigte, sondern von der Anordnung der Vorsehung verlangt wird.

Ferner muß jede Speiße gut vorbereitet, und gut gekauet werden. Die Zähne zermalmen die Speißen, verkürzen ihre Fasern, und machen sie schon auf diese Art, indem sie sie zu einem breyartigen Saft umbilden, leichter verdaulich. Durch das Kauen, und durch die mit ihm verbundene Bewegung der Kaumuskeln werden die nahe bey denselben liegenden Speicheldrüsen gelind gedrückt, und auf diese Art erfolgt ein verstärkter Zufluß des Speichels, eines reinen seifenartigen, sehr feinen und dünnen Saftes, welcher in die Zwischentheile der Speißen eindringt, sie auflößt, ihre Bestandtheile mehr aus einander setzt, und schon den Anfang der Verdauung ausmacht. Je länger also die Speißen gekauet werden, desto leichter ist die Verdauung und je inniger der Speichel mit denselben vermischt wird, desto eher erfolgt die Auflösung derselben, und nun wird der Milchsaft ungleich leichter bereitet werden können, als bey solchen, die ihre Kauwerkzeuge ruhen lassen.

Wenn es möglich ist, mußen die Speisen mehr kalt als warm genommen werden. Die Wärme erschlafft, dehnt aus, erzeugt Schleim, verderbt die Säfte, und macht den ganzen Körper blaß und aufgedunsen. Wie sehr das warme Getränk schade, werden wir unten bey der Behandlung des Thees sehen. Jetzt muß ich blos von den Suppen reden, einer Klaße von Speißen, die ich wenigstens in Deutschland täglich zweymal auf dem Tisch der Vornehmen erblikke. Weil sie dünn sind, und das wenige Brod in einer großen Menge von Waßer vermischt erhalten wird, kann man sie eher zum warmen Getränk als zur Klaße der Speißen rechnen. Aller der Nachtheil, der sich überhaupt von dem warmen Getränk befürchten läßt, die große Erschlaffung, die Kachexie, die eine Menge von angehäuften Schleim zum Grund hat, die Schwäche der festen Theile, die nach und nach zunimmt und endlich in eine unförmliche Dickheit der Maschine ausartet, sind Folgen von dem Genuß dieser Speißen, deren Gebrauch so sehr eingeschränkt zu werden verdiente, als der Gebrauch des Thees. Die Hypochonderie die allemal eine ungemein große Empfindlichkeit des Nervensystems zum Grund hat, wird von diesen, und jeder andern zu häufig genoßenen warmen Speiße unterhalten, weil das warme Waßer die schleimigte Dekke der Theile abspühlt, die Nerven schwächt, und auf diese Art immer zu neuen Nervenzufällen Anlaß giebt. Ein Gelehrter hat sich also besonders vor dem unmäßigen Genuß jeder warmen Speiße zu hüten, und muß entweder überhaupt mehr kalte als warme Speißen geniessen, oder wenigstens die letztern mit den erstern weißlich verbinden. Aus dem Obigen wißen wir, daß die Kälte im Ganzen dem Körper zuträglicher sey als die Wärme; daß der Isländer, der Schwede, und der Däne im Gan-

zen ungleich länger lebe, als der Indianer, und überhaupt der Bewohner warmer Gegenden, und in Betracht der Speißen läßt sich ein gleiches behaupten. Die Kälte stärkt die ersten Wege, befördert die Bereitung eines löblichen Nahrungssaftes, der sich in eben so gutes Blut verwandelt, vermindert die allzugroße Empfindlichkeit der Nerven, die oft eine Plage der Gelehrten ist, und mindert oft den von der allzugroßen Hizze entstehenden verstärkten Gang des Blutes in den Gefäßen. Ich weiß, daß ein sehr berühmter Arzt eine Hypochondrische Frau dadurch geheilt hat, daß er ihr täglich dreymal etwas Eis zu eßen befahl.

Alle Speißen müßen so viel als möglich rein und unvermischt genoßen werden. Fremde Theile müßen von denselben entfernet seyn. Es ist bekannt, daß man die Speißen meistentheils, blos um die wenigen Unkosten zu ersparen, die mit dem Gebrauch der irdenen Geschirre verbunden sind, in küpfernen Gefäßen kocht, und nichts ist doch schädlicher, als die in den Speißen enthaltenen Kupfertheilchen, wenn sie mit denselben zugleich genoßen werden. Nach Falkners Beobachtungen lößt beydes die Säure und das Alkali das Kupfer leicht auf. Pflanzen, und selbst thierische Säfte sind fähig, Theile von demselben abzureißen, auch Oele nehmen etwas davon in sich. Es wird gewiß nur wenig Speißen geben, die keine Kraft haben, das Kupfer aufzulößen, und das aufgelößte Kupfer ist ein so gewißes Gift, als nur eines seyn kann, wenn es auch nicht sogleich tödet. Vor keinen Gift muß man sich mehr hüten, als vor diesen, weil es so leicht in den Körper gelangen kann, weil auch selbst das Silber Kupfer enthält, und weil es Leute giebt, die durch dieses widrige Gift die Speißen zu verschönern suchen. Es ist bekannt,

daß wenn die sogenannten Eßiggurken eine lebhafte grüne Farbe erhalten sollen, man den Eßig entweder einen Tag lang in einem kupfernen Gefäß stehen läßt, oder etwas Grünspan, der nichts anders als im Eßig aufgelößtes Kupfer ist, hineinwirft. Ich sah bey einem vornehmen Frauenzimmer auf diese giftige Speiße Convulsionen entstehen, und noch jezt, da ich dieses schreibe, ist ihr Leben in Gefahr. Eben so schädlich ist es, wenn der mit Eßig vermischte Senf, der schon für sich Kupfer auflößt, in silbernen Geschirren aufgetragen wird, oder wenn Fische, die stark gesalzen werden müßen, wenn man sie verdauen will, in kupfernen Gefäßen gesotten werden. So gar das Silberzeug insgesammt, wenn Speißen in ihm aufgetragen, oder aus demselben genoßen werden, wird oft zum Gift, weil es Kupfertheile enthält. Das Zinn hat zwar nach Marggrafs Versuchen wenig schädliche Theile in seiner Mischung, ob gleich andere Scheidekünstler auch arsenikalische Theile in ihm entdeckt haben wollen, und es würde unschädlich seyn, wenn es nicht eine übel angebrachte Sparsamkeit mit Bley zu versezzen gelehrt hätte. Fast könnte man sagen, daß dieses leztere Metall noch schädlicher sey, als das Kupfer, indem seine giftigen Würkungen langsam und unmerklich sind. Es dörrt den Körper aus und tödet ihn an der Schwindsucht, oder an andern, noch schrecklichern Uebeln. Je mehr Bley mit dem Zinn vermischt ist, desto gewißerer und größerer Nachtheil ist zu erwarten, wenn Speißen in solchen Geschirr aufgetragen werden. Mir starb eine Kazze, nachdem ich sie nur drey Wochen lang aus einem gewöhnlichen zinnernen Geschirr gefüttert hatte.

Wenn hier Gewohnheit, Mode, und die Liebe zur Pracht in unnöthigen Dingen mir nicht widerspräche, so

wollt'

wollt' ich töpfernes, nicht glasirtes Geschirr als das heilsamste empfehlen. Aber die Herrschaft dieser Plagen des Menschengeschlechts ist so unumschränkt, daß man gewiß lieber giftige Speißen aus Kupfer, oder aus Silber, als aus Ton gesunde eßen wird. Das Porcellain, in deßen Verschönerung es das jezzige Jahrhundert so weit gebracht hat, ist gleichfalls, sammt den Farben auf demselben, von denen nichts abgenuzt werden kann, unschädlich.

Das einzige Metall, welches dem Körper, innerlich genommen heilsam ist, denn von der Unwürksamkeit des Goldes und der Goldtincturen sind die Aerzte überzeugt, ist das Eisen. Eiserne Töpfe sind also statt der zinnernen zu erwählen, und mir schmekken die in einem eisernen Geschirr gekochten Fische fürtrefflich.

Man glaubt völlig wider dieses Gift geschüzt zu seyn, wenn man verzinnte kupferne Geschirre erwählt. Wenn das Zinn mit keinem Bley vermischt ist; kann wenigstens anfänglich das Zinn vieles beytragen, um die Gefahr von diesem Gift zu vermindern. Allein es dauert diese Beschirmung eine sehr kurze Zeit, das Zinn wird durch die Reinigung sehr leicht abgenuzt, und alsdann ist die Gefahr eben so groß, und noch größer, weil man sich sicher dünkt, als von dem bloßen unbeschüzten Kupfer.

Einfache Speißen sind immer zusammengesezten, und wenig gewürzte solchen vorzuziehen, die stark gewürzt sind. Je einfacher die Speiße ist, desto leichter kann der Arzt von ihrer Heilsamkeit urtheilen. Bey zusammen gesezten ist dieses sehr schwer, weil oft durch die Mischung verschiedener Dinge neue Kräfte entstehen, die dem Körper leicht schädlich werden können. Noch überdieß sind

gut gewählte einfache Speißen insgemein leichter verdaulich, als zusammengesetzte; denn nur selten werden zu den letztern lauter solche gewählt, die gleich leicht verdaulich sind; in dem Fett, Butter, Fleisch, und eine Menge von Gewürz meistentheils die Hauptbestandtheile der zusammengesetzten Speißen ausmachen. So nöthig bisweilen um die Verdauung einiger Speißen zu befördern, die vor sich genommen unverdaulich sind, das Gewürz ist, so leicht es auch ein schwacher mit Schleim angefüllter Magen erträgt, so schädlich ist es, in zu großer Menge zu den Speißen genommen, für Gesunde. Jedes Gewürz ist scharf, flüchtig, reitzend, hizzend, und auflösend, doch eines mehr als das andere. Kommt nun der ungewohnte Reitz in den Magen, der schon vor sich selbst thätig genug ist, so entstehet eine geschwinde Verdauung, eine Schärfe des Nahrungssaftes, scharfes Blut, und oft ein von dieser Hizze angezündetes Fieber. Es hat sogar Aerzte gegeben, die das Entstehen neuer Krankheiten, des Friesels, und anderer, aus der Einführung der Gewürze erkläret haben, die freylich dem gesundern Alterthum unbekannt waren. Wenig Gewürz schadet Gelehrten, die ohnedem schwächlich sind, selten, eine größere Menge deßelben aber verursachet dem Körper einen nicht geringen Nachtheil. Kaum darf ich erinnern, daß jede Speiße, die genoßen wird, gar gekocht seyn muß.

Es giebt Menschen, denen Speißen, die sehr würksame Verdauungskräfte erfordern, so schädlich eben nicht sind, wenn sie durch Arbeit, die schon vor sich starken Verdauungskräfte noch mehr erhöhen. Allein wenn Personen, von deren Schwäche schon ihre Geburt zeugte, die ihre Schwäche noch durch eine sizzende Lebensart vermehren, und bey denen kein Werkzeug in dem hohen Grad der

Thätigkeit sich befindet, als bey andern, schwer verdauliche Speißen genießen, so entstehen aus ihnen, statt daß sie in Milchsaft, und in die Nahrung des Körpers verwandelt werden sollten, Unreinigkeiten, die nur selten lange im Magen hangen, ohne nicht sehr merkliche Zufälle von Krankheiten zu verursachen. Speißen der Gelehrten müßen daher überhaupt leicht verdaulich, zart und nahrhaft seyn, damit der geschwächte Magen sie so gut verdauen könne, als der Bauer seine Mehlklümpe, oder der Westphälinger seinen Speck verdauet.

Wir sahen oben, daß sich bey Gelehrten theils aus Mangel der Bewegung, theils auch selbst wegen der Schwäche der Werkzeuge leicht Verstopfungen der Eingeweide erzeugen, die in der Folge alsdann die Ursach der Hämorrhoiden und selbst der Hypochonderie wurden. Theils half diesem Unheil die Bewegung ab, theils verhindert auch selbst eine angemeßene Nahrung diese Verstopfungen. Eine solche Nahrung muß auflösend, verdünnend, und zugleich so beschaffen seyn, daß sie die Theile in etwas stärkt, oder wenigstens ihre natürliche Schwäche nicht noch mehr vergrößert, diese fürtreffliche Eigenschaft besizzen überhaupt genommen die Pflanzengewächse in einem höhern Grad, als die Speißen, die uns das Thierreich darreicht. So verschieden auch die Würkungen der Pflanzen sind, so sind doch die meisten von denen, die wir unter die Nahrungsmittel aufgenommen haben, von verdünnender, mäßig gut ernährender Eigenschaft. Wie wohlthätig überhaupt genommen der Genuß der Pflanzengewächse sey, beweiset das lange Leben der Patriarchen, deßen Ursache Heidegger und Hecquet blos in den Genuß der Pflanzenspeißen sezt, die sie nothwendig wählen

mußten, da ihnen die Wißenschaft, das Fleisch zu bereiten, mangelte, und die Gesundheit der Alten Römer, deren Ursache **Dionysius** von Halicarnaß und **Alexander ab Alexandro** schon in die Pflanzenspeißen sezten, die ihre häufigste Nahrung ausmachten. In Egypten leben viele Familien blos von Datteln, und die Bewohner der Apeninischen Gebürge erhalten ihr Leben mit Kastanien, und werden insgemein sehr alt. Aus diesen Beobachtungen kann allerdings auf die große Heilsamkeit der Pflanzenspeißen geschloßen werden, aber deßwegen sie allein anzurathen, wäre thöricht. Fast jede Pflanze enthält Säuren, meist von milder Art, die aber wenn der Körper mit ihnen überladen wird, eine saure Schärfe erzeugen. Speißen dagegen aus dem Thierreich, von denen sehr viele wilde Völker, die sich von der Jagd nähren, allein leben, besizzen ein gewißes der Säure entgegenes, alkalisches Salz, welches den Nachtheil, der sich von dem anhaltenden Genuß der Pflanzenspeißen erwarten läßt, beträchtlich verhindert. Doch ist so viel gewiß, daß ein Mensch, der sich blos und allein aus dem Thierreich nährt, nie die dauerhafte Gesundheit genießen wird, als ein anderer, der mit dem Fleisch, Pflanzenspeißen genießt, und auf diese Art eine löbliche gemäßigte Mischung in seinen Säften erhält.

Die vorzüglichste Eigenschaft eines guten Fleisches ist wohl unstreitig diese, daß es von einem gesunden Thier genommen, zart, nährend, und leicht verdaulich seyn muß. Je jünger das Thier ist, desto weniger zähe sind die Fasern, die Gallerte überflüßiger, und auf diese Art ist also ein solches Fleisch sehr nährend und sehr leicht verdaulich. Auch das Fleisch von solchen Thieren, welche

sich

sich stark bewegen, das Wildprett überhaupt genommen ist für den Körper weit zuträglicher, als dasjenige, welches von gemästeten Hausthieren genommen wird. Die beständige Bewegung, in welcher solche Thiere leben, macht ihre Verdauung gut, ihr Fleisch selbst zart, und entlediget es von dem überflüßigen Fett, welches blos eine Folge der Ruhe, und immer ein Kennzeichen einer unvollkommenen Gesundheit ist. Je stärker sich also ein Thier bewegt, desto gesunder ist es, und mit desto mehrern Vortheil wird sein Fleisch gegeßen. Die Vögel sowohl, als die vierfüßigen Thiere besizzen diese gute Eigenschaft, wenn man das erstere von ihnen behaupten kann. Die Tauben, die Hüner und jeder eßbare Waldvogel geben in diesem Betracht eine dem Körper ungemein angemeßene Nahrung ab. Nur sind die Waßervögel hiervon auszuschließen, weil sie meistens ein stinkendes thranichtes Fett besizzen.

Meistens pflegt man das Wildprett erst da zu speisen, wenn es halb von der Fäulniß aufgelößt worden ist. Ohne an das Ekelhafte dieser Gewohnheit zu denken, muß ich nur dieß erinnern, daß alsdann auch das so gesunde Fleisch schädlich wird, in dem seine fäulichte Schärfe sich leicht über den Körper ausbreitet, der es genießt und theils zum Scorbut, theils zu den gefährlichsten Faulfiebern Anlaß giebt. Eben dieß muß auf solche Thiere angewendet werden, die durch Parforcejagd getödet worden sind, deren Fleisch in einer ungemein kurzen Zeit in die abscheulichste Verderbniß übergeht.

Jedes Fleisch, welches von ruhenden Thieren genommen und sehr fett ist, ist schädlich, indem das Fett bey keinem Thier ein Begleiter der Gesundheit ist, und auch selbst

ein nur etwas geschwächter Magen das Fett gar nicht verdauen kann, weil es die Schlaffheit des Magens vermehrt, und wenn es nicht sehr bald verdauet wird, in eine fäulicht ranzige Schärfe übergeht, die erst in den Theilen, die sie enthalten, eine ihre Verrichtung aufhebende Schwäche und eine Menge von widernatürlichen Reitzen erzeugt, und bald darauf das Blut mit dergleichen Unreinigkeit anfüllt. Besonders muß ich hier Gelehrte vor dem Schweinenfleisch, vor sehr fetten Rindfleisch, und vor dem Schöpsenfleisch warnen, welches letztere einst einen Menschen tödete, der viel davon genoßen, und kaltes Waßer drauf getrunken hatte. **Lieberkühn**, der nach seinen Tod den Leichnam öffnete, fand, daß das geronnene Fett die Gänge, die der in das Blut gehende Nahrungssaft durchwandert, verstopft, und den Uebergang dieses Saftes in das Blut völlig aufgehoben hatte. Das Salz, wodurch oft Fleischspeißen lange wider die Fäulniß geschützt werden, macht das Fleisch überhaupt genommen leichter verdaulich, und das Räuchern, wenn es nur nicht bis zur völligen Ausdorrung des Fleisches fortgesetzt wird, thut ein gleiches. Die flüchtigen alkalischen Theile des Rauches dringen in die Zwischentheile des Fleisches ein, befördern ihre Auflösung, und begünstigen selbst die Verdauung, in dem sie nebst dem in dem geräucherten Fleisch verborgenen Salz, den Magen gelind reizen. Ich kenne viele Personen, die rohes Schweinenfleisch auf keine Weise, einen geräucherten Schinken dagegen recht gut vertragen können.

So wie die Waßervögel, giebt es wenig Fische, von denen man behaupten kann, daß sie gesund wären. Die größern Fische insgesammt sind dickfasericht, schwer verdaulich,

daulich, unterhalten die Erzeugung eines zähen, der Verdauung völlig entgegenen, erschlaffenden Schleims in den ersten Wegen, der der Erzeugung der Würmer günstig ist, und schwächen die festen Theile mehr, als jede andere Speiße. Personen, deren meiste Nahrung in Fischen besteht, werden bleich, dick, waßersüchtig, und meistens von dem Bandwurm beschwert. In Holland hat, wie **Andry**, **le Clerc**, **van Phelsum**, **Pallas** und **Rosenstein** versichern, fast jeder dritte oder vierte Mann Würmer, und in Klöstern, wo, wie in Holland, die meiste Zeit hindurch nichts als Fische und fett gespeißt, und warmes Waßer getrunken wird, hat fast jeder Mönch einen von der allgemeinen Schwäche und von der Ausdehnung der Gedärme entstandenen Bruch, oder andere Krankheiten, die der Schleim beydes anzündet und nährt. Je fetter, dickfaserigter, älter und größer ein Fisch ist, desto übler verdaulich und schädlicher ist er. Jüngere, die in Flüßen leben, also beständig in einem reinen Waßer sich aufhalten, sind, wie schon **Xenokrates** beym **Oribasius** sagt, ungleich zuträglicher, als diejenigen, die in stehenden Waßern und in Teichen leben. Die Karpfen und die kleinern zärtern Fische sind diejenigen, von denen der geringste Nachtheil erwartet werden kann. Sehr übel handelt man, wenn man die schon für sich übel verdaulichen Fische durch das Braten im Fett noch unverdaulicher macht. Die Aerzte haben sehr oft auf diese schädliche Speiße Wechselfieber von der schlimmsten Art entstehen gesehen. Fische müßen mit wenig Butter in Waßer gekocht, und zugleich stark gesalzen werden. Das Salz befördert die Verdauung derselben mächtig, zertheilt den Schleim, befördert die Ausleerungen durch den Stuhlgang, und macht aus dem Hering, der ohne daßelbe gewiß so schädlich,

als jeder andere Fisch seyn würde, ein für die meisten gesundes und beliebtes Eßen.

So wie jede fette unverdauliche Speiße aus dem Thierreich, so ist auch Butter, und jedes andere ausgeschmolzene Fett, auch selbst das Baumoel, und alle andere aus dem Pflanzenreich genommene Oele, dem Körper mehr nachtheilig als nützlich. Alle diese Fette erschlaffen, stöhren die Verdauung, erzeugen Schärfen, und begünstigen den Schleim. Wenn die Butter und das Baumoel noch frisch und ohne widrigen Geruch ist, und nur mäßig, um andere Speißen schmackhaft zu machen, ihnen beygemischt wird, so ist der Nachtheil, der sich von diesen fetten Körpern erwarten läßt, wenn sie nicht allzuhäufig gebraucht werden, wenigstens gering; so wie sie aber ranzig werden, und dieß geschiehet bey der Butter, und bey jedem Oel sehr leicht, falls sie, wie in den meisten Haushaltungen geschiehet, lang aufbehalten werden, so ist nichts mehr schädlich, und der Verdauung mehr entgegen, als eben dieses Fett. Die am Feuer geschmolzene, oder braungebrannte Butter ist noch schädlicher, als die frische, und mit ungegohrnen Mehl vermischt, erzeugt sie einen auch für den stärksten Magen unbezwinglichen Kleister. Der Milchrahm hat die gleichen üblen Würkungen, wenn er zu häufig gebraucht wird.

Unter den Pflanzengewächsen sind wohl keine allgemeiner im Gebrauch als die Getraidefrüchte, und keine heilsamer, und von ausgebreitetern Nuzzen, als eben diese. Alle diese Früchte enthalten in der Hülse, die sie umgiebt, einen Kern, der schleimicht, nährend, leicht verdaulich, und dem Körper mehr angemeßen ist, als jede andere Nahrung. Das Brod, die allgemeine Nahrung

der

der meisten Völker, welches meist aus ihnen bereitet wird, ist bekannt; doch ist es nöthig, daß ich über seine Heilsamkeit einige Anmerkungen beyfüge.

Das aus den zermalmten Körnern bereitete Mehl wird mit Waßer vermischt, durch das Ferment des Sauerteigs in eine Gährung gesetzt, die es näher aufschließt, in die Höhe treibt, die in ihm enthaltene Luft entbindet, und seine Theile weiter aus einander setzt. Wenn das Ferment die größere Auflösung bewürket, und den Teig flüßig gemacht hat, wird er durch Beyfügung des neuen Mehls verdickt, worauf man eine neue, aber nicht so vollkommene Gährung abwartet, als die erste war, dann wird der Teig zu Broden gebildet, und in dem Ofen von dem Waßer, welches in ihm enthalten war, und von der überflüßigen Luft befreyet.

Der Rocken ist wenigstens in Deutschland das gewöhnlichste Getraide, aus welchem das Brod bereitet wird, und es ist gewiß, daß es zu diesem Endzweck auch das beste sey. Die besondere Säure, die durch die Gährung in ihm entstehet, und die keinem andern Getraid eigen wird, macht, wenn sie mäßig ist, die Verdauung desselben noch leichter, und selbst den Geschmack angenehm. Der Weizen, der in einigen Gegenden unter das Brod gebakken wird, geht leichter in Fäulniß über, als der Roggen, und kann oft, wenn auch der beste Sauerteig gebraucht wird, in eine nur unvollkommene Gährung versetzt werden. Auch nur wenig Gerstenmehl macht, wenn es zum Rockenmehl gemischt wird, das Brod berstend und rauh, und wenn es allein verbakken wird, ist das aus ihm bereitete Brod kaum eßbar. Haber- Wikken und Erbsen-

brod ist wie jede andere Bereitung aus Hülsenfrüchten dem Körper entgegen, unverdaulich, und übel nährend.

Zu einem guten Brod muß blos der Kern von dem Getraide genommen werden, indem die Hülse, und dasjenige von dem Kern, welches der Hülse nahe ist, grober und selbst weniger nährend ist. Das so genannte klare rockene Mehl, welches blos aus dem feinern Theil des Kerns besteht, ist für Gelehrte zum Brod am vorzüglichsten. Das Mehl selbst muß klar seyn, und blos geschrotenes Korn muß man zu einem Brod, welches gesund seyn soll, nicht wählen, ob es gleich von den Westphälingern bekannt ist, daß sie aus geschrotenen Korn bereiteten Pumpernikkel eßen. Aus der guten rothen Farbe der Westphälinger schließen manche Obersachsen, dieses Brod sey für sie gesunder, allein ich weiß, daß auch selbst Gelehrte in Westphalen Brod eßen, welches aus Mehl bereitet ist, und welches allerdings keine so große Würksamkeit des Magens erfordert, als das geschrotene Brod.

Bey der ersten Gährung kommt vieles darauf an, daß sie stark sey, und daß der Teig in einen gleichen, dem Waßer ähnlichen Fluß gebracht werde. Geschiehet dieses nicht, so wird das Brod schliffig, zu dicht, und auch für den thätigsten Magen unbezwinglich. Alsdann muß der Teig durch das wieder eingeknetete Mehl eine gewiße Festigkeit erlangen. Kommt zu wenig dazu, so wird das Brod zu flüßig, breit, und kuchenartig; ist die Menge des Mehls dagegen zu groß, so wird es hart, berstet auf, und weil die zweyte Gährung nur unvollkommen ist, und das Mehl nicht gnug aufschließt; so wird das Brod hart, und unverdaulich.

Das meiste kommt auf das Bakken an, weil das unausgebakkene Brod sehr ungesund ist. Die Rinde des gnug gebakkenen Brodes muß tiefbraun, hart, und der innere Theil deßelben nicht zu naß, löchericht, und nicht so beschaffen seyn, daß viel an dem Meßer von demselben hangen bleibt, wenn es durchschnitten wird, welches ein gewißes Kennzeichen eines schlechten, und meistens nicht hinlänglich gebakkenen Brodes ist. Neugebackenes frisches Brod ist schädlich, und noch schädlicher wird es, wenn es warm genoßen wird. Wenn das Brod recht heilsam seyn soll, so muß es erst da genoßen werden, wenn die Luft noch einen Theil des in ihm enthaltenen Waßers in sich genommen hat, das ist, wenn es altbakken ist. Das frische Brod wird durch das Kauen und durch die Würkung des Magens in einen zähen Klumpen zusammen gedrückt, und von dem Genuß des warmen Brodes sahen die Berliner Wundärzte einigemal den Tod entstehen. Für einen schwachen Magen ist neugebackenes Brod allemal unauflößlich und unverdaulich, doch wird diese Gefahr sehr vermindert, wenn das Verhältniß des mittlern Theiles kleiner, als dasjenige der Rinde des Brodes ist. Auch bey dem neugebackenen Brod ist die Rinde allemal wohl verdaulich und nahrhaft, wenn auch selbst der mittlere Theil des nemlichen Brodes giftig ist, und daher sind kleine Brode im Ganzen für Gelehrte zuträglicher, als große, die wenig Rinde, und viel von dem mittlern, schwer verdaulichern Theil enthalten.

An dem Rocken tadelt man, daß er sehr leicht zu sauer wird. Ich weiß so gar, daß in den Jahren der Theurung 1770 und 1771 die Säure des nur in eine mäßige Gährung gesetzten Brodes fast unbezwinglich war, und in die-

sem Umstand lag der Grund, warum das Brod zu der damaligen Zeit so wenig nährte, und so geschwind einen neuen Hunger verursachete, den damals Gelehrte und Ungelehrte, Prediger und Wollenweber für eine Strafe Gottes hielten. Wenn dieses Statt findet, so wird diese widrige und dem Geschmack entgegene Säure leicht durch Beymischung des sechsten oder achten Theils von weizenen Mehl gedämpft, welches den natürlichen Wohlgeschmack des Brodes recht würksam wiederherstellt. Vieles kommt auch bey diesem Umstand auf die kluge Beobachtung der Gährung, und darauf an, daß man besonders die zweyte nicht zu hoch steigen läßt.

Außer diesem Gebrauch der Getraidefrüchte, werden sie noch zu verschiedenen andern Endzwekken angewendet. Es ist bekannt, daß besonders aus dem Weizenen Mehl, Kuchen, und verschiedene andere Arten von Speissen durch die Vermischung mit Butter bereitet werden. Bey allen diesen kommt das meiste darauf an, daß das Mehl genug gegohren habe, denn ungegohrenes Brod, ungegohrener Kuchen, und jede andere dikke Mehlspeiße dieser Art ist unauflößlich für den Magen und ungemein schädlich. Die zu diesen Speißen gemischte Butter ist theils der Gährung entgegen, theils macht sie selbst die Verdauung derselben ungemein schwer, oder wohl gar unmöglich, indem sie die Zähigkeit und Dichtheit dieser Speißen bis auf den höchsten Grad vergrößert. Aus diesem siehet man die große Schädlichkeit der so beliebten Pasteten, der Mustorten, des Blättergebakkenen, und jeder anderen ähnlichen Speiße leicht ein.

So selten der Mehlbrey in Deutschland für den erwachsenen Gelehrten eine häufige Nahrung ist, mit so vielen

len Wohlgefallen sieht er doch seine kleinen Kinder sich durch ihn mästen. Auch dieser ist, wie schon mancher würdige Arzt geprediget hat, so wohl für Kinder, als für Erwachsene schädlich, und für die erstern noch mehr, weil ihr Magen zart ist. Entweder bleibt der ungegohrne Brey im Magen liegen, und verstopft die Gefäße des Milchsafts kräftig, indem er sich fest an die Seitenwände deßelben anlegt, oder die Gährung deßelben erfolgt erst in dem Magen, und die durch sie entbundene Luft dehnt die Gedärme so stark aus, daß die davon zurückbleibende Schwäche kaum überwunden werden kann. Mehr als einmal habe ich das was jeder Arzt sah, von dem Mehlbrey bey Erwachsenen und bey Kindern erfolgen gesehen, Unverdaulichkeiten, eine schleimichte Beschaffenheit der Säfte, langwierige Durchfälle, die den Körper ausmergelten, und bey Kindern eine unbezwingliche, mit einer erstaunlichen Menge von Würmern begleitete Athrophie, oder tödliche Convulsionen. Die Klöße, besonders die kleinern, mit Butter und Semmel bereiteten sind aus der nemlichen Ursache schädlich, und laßen eine ranzige Schärfe in dem Magen zurück, die oft noch einige Tage nachdem sie genoßen worden, einen faulen Geschmack im Mund zurück laßen.

Noch giebt es in den Küchen verschiedene aus den Getraidefrüchten bereitete Grütz und Graupenarten, von denen man meistens behaupten kann, daß sie dem Körper sehr zuträglich sind. Die Habergrüzze, deren heilsamen Nuzzen jeder Arzt kennt, ist leicht verdaulich, verdünnend, gelind nährend, und wenn sie mit kleinen Rosinen bereitet wird, eröffnend, also eine für Gelehrte in allem Betracht vortheilhafte Nahrung. Die Dünkelgrüzze ist derselben

ähnlich, nur erfordert sie stärkere Verdauungswerkzeuge, die Gerstengrüzze ist rauh und wenigstens bey dem angesehenern Theil der Menschen wenig im Gebrauch. Dagegen sind die Graupen, die beydes aus Gerste und aus Dünkelweizen bereitet werden, eine Speiße von fürtrefflichen Eigenschaften, etwas stärker nährend als die Grüzze, und die im Magen vorhandenen Schärfen gelind einwikkelnd. Der Sellery und die Petersilgenwurzeln, die meistens mit ihnen gekocht werden, machen sie auflösend, und den Harn und den Schweiß gelind treibend.

Ueberhaupt hat sich die Gerste in Betracht ihres medicinischen Gebrauchs einen größern Nuzzen angemaßet, als jedes andere Getraide. Aus ihr bereitete schon das Alterthum seine dikken, dem Graupenschleim ähnlichen, und dünnen Ptisanen, die jeder alte Arzt kannte, und als das würksamste Mittel in jedem Fieber gab, die Minadous in Italien wieder einführte, und noch jetzt mit dem fürtrefflichsten Erfolg in jeder hizzigen Krankheit verordnet werden.

Die Mehlsuppen haben mit diesen einige Aehnlichkeit. Nur muß die Menge des Mehls nicht zu groß seyn, die dazu genommen wird, weil sonst das Waßer die mehlichten Theile nicht genug aufschließen kann. Eben dieß gilt von der Grüzze, und von jeder andern Mehlspeiße, die dünne seyn muß, wenn sie gesund seyn soll. Wir wißen, daß jede zähe, ungegohrne Mehlspeiße schädlich ist, und eben dieser Nachtheil ist dem Zukkerbrod, und jeder süßen, mit Zukker und Butter bereiteten Sache eigen. Der Zukker macht das schon für sich klebrichte Kraftmehl noch zäher, und kommt diese Mischung in dem Magen, so entwikkelt sich die Säure des Zukkers, welche

eine Verderbniß in dem Mehl hervorbringt, es erfolgt eine saure Schärfe in dem Magen, welche Verstopfungen und Krämpfe erregt, eine der würksamsten Ursachen zu Würmern abgiebt, und einen Schleim erzeuget, der oft besonders bey Kindern, auf eine eben nicht entfernte Art die Ursache des Todes ist.

Die meisten Kräuter und Küchengewächse, deren Blätter hauptsächlich gebraucht werden, sind für den Körper ungemein heilsam. Besonders ist der Gebrauch von denenjenigen anzurathen, die bitter und scharf sind, wie die Eichorienpflanzen, der Spargel, die Petersilgen welche gelind auflösen und zugleich stärkende Eigenschaften besizzen. Die Lactukenarten, die Endivien, der Blumenkohl, der Spinat, und einige Arten von Kraut sind mehr eröffnend, als die vorigen, und besonders im Frühling für jeden, der Verstopfungen in seinen Eingeweyden befürchtet, fürtreffliche Mittel die verlohrne Gesundheit wiederherzustellen. Der Sauerkohl und das Braunkraut dehnt stark aus, und ist in diesem Betracht nicht so wohlthätig für den Körper, als die erwähnten Pflanzenspeisen. Letzterer besitzt noch überdieß eine purgierende Kraft, und **Thomas Bartholin** sagt, ein Arzt habe Dännemark deßwegen für das gesundeste Land gehalten, weil er so viel Braunkohl in den Gärten der Einwohner gesehen habe.

Fast kann man behaupten, daß die Küchenwurzeln noch gesunder, als die Kräuter sind. Die meisten derselben besizzen einen verdünnenden, gelind scharfen, auflösenden, und die Verdauung gelind befördernden Saft in ihrer Mischung, der dem Körper die größten Vortheile bringt. Ihre ganze Beschaffenheit ist meistens mehlicht,

zukkerartig, und deßwegen sind sie ein Nahrungsmittel, welches gut nährt, leicht verdaut wird, und wegen des in ihnen enthaltenen seifenartigen Zukkers die andern Speisen recht mächtig aufschließt. Die vorzüglichsten unter ihnen sind die Pastinaten, der Selleri, die Mehrrüben, die Petersilgenwurzeln, die Cichorien, Geisbarth, und Scorzonerwurzeln. Weniger heilsam, aber doch völlig unschädlich sind die Rübenarten, welche meistens den Unterleib etwas aufblähen.

Bey dem Kochen dieser Pflanzenspeißen muß man, wie der um die Lehre von den Nahrungsmitteln so sehr verdiente Zükkert mit Recht bemerket, dahin sehen, daß zugleich auch das Waßer mit genoßen werde, worinn diese Pflanzengewächse gekocht worden sind. Ich weiß, daß die meisten Köche dieses Waßer, welches doch so viele würksame Theile von den Pflanzen selbst enthält, als überflüßig weggießen, und neues wählen, welches doch auf keine Art die Kräfte haben kann, die das erstere hatte, welches die leicht auflöslichen Bestandtheile der Pflanzen auszog. Noch überdieß wird auch selbst das Gemüße schmackhafter, wenn das erste Waßer bey ihm gelaßen, und zu diesem das Gewürz und das Fett geworfen wird. Nur darf, und dieß ist wieder ein Fehler, der von den Köchen häufig begangen wird, die Menge des dazu gegoßenen Waßers nicht zu groß seyn; denn sonst wird die Brühe dünne, unkräftig, und in Betracht ihrer Würkungen mehr dem Waßer, als einem andern Körper ähnlich. Von dem Fleisch gielt das nemliche. Wenn junges, eine leicht auflösliche Gallerte besizzendes Fleisch lang mit vielem Waßer gekocht wird, so geht das meiste von der nährenden Kraft des Fleisches in das Waßer über; statt deßelben genießt

man blos sein Skelet, und die Brühe selbst besitzt auch wenn sie zu dünn ist, die nährenden Kräfte nicht, die eine dikkere, mit wenigern Waßer bereitete enthält. Jede Speisse, die gut verdauet werden soll, muß gar gekocht seyn; weil sonst die Härte der halbrohen Speißen die Kräfte des Magens leicht übersteigt. Gebratenes Fleisch ist im Ganzen für Gelehrte heilsamer als gekochtes, weil es die nährenden Theile mehr zusammengedrängt enthält, als das letztere, und insgemein mit weniger Brühe bereitet wird. Am Spies gebraten ist jedes Fleisch schmackhafter, kräftiger und nährender, weil die Brühe fast gar nichts von seinen nährenden Theilen auflösen kann. Nur muß es gar gebraten, und von dem zu nahen Feuer nicht verbrannt werden. Jedes Fleisch, welches mit Butter, oder mit einem andern Fett gebraten wird, ist unverdaulich, und besonders für Gelehrte, deren Verdauungskräfte, wie schon Celsus erinnert, meistens schwach sind, schädlich.

Ich mußte diese Anmerkungen über die Bereitung der Speißen beybringen, die zwar gemein sind, aber doch nur selten in den Küchen genau beobachtet werden. Ohne die Beobachtung derselben kann auch die beste Speiße eine Ursache zu Krankheiten, oder gar zum Tod werden. Noch sind unter den Pflanzenspeißen einige übrig, vor welche ich jeden, und besonders Gelehrte warnen muß. Unter diese gehören alle knollichten Wurzeln, die einen harten Bau haben, und dabey grob und mehlicht sind. Ich würde der Kartoffeln gar nicht gedenken, weil sie mehr eine Speiße für das Vieh, als für Menschen sind, und von diesen so gar oft nicht verdauet werden, wenn ich nicht gewiß wüßte, daß ihnen sehr oft eine Stelle auf dem Tisch vornehmer und gelehrter Personen eingeräumet würde. Außer

den wahren Pflanzengiften, kenne ich keine mehr jedem Menschen schädliche, unverdaulichere und rohere Speiße, als diese. In einer zarten Schale enthalten die Kartoffeln einen groben, rauhen, bisweilen den Mund aufreibenden mehlichten Theil, der mit einen unbezwinglichen, dicken Schleim verbunden ist. In ihm selbst liegt eine freßende, scharfe Säure verborgen. Die erste üble Würkung der Kartoffeln ist diese, daß sie dem Magen beschweren, nicht verdauet werden können, und daß sich wegen der Länge der Zeit, und wegen der Schwäche der Eingeweyde, die sie verursachen, die Luft aus ihnen entbindet, die die Gedärme unter der Gestalt der Blähungen ausdehnt. Der grobe mehlichte Theil kann unmöglich nahrhaft seyn, das meiste von demselben verwandelt sich in einen zähen Schleim, der sich an die Wände der Gedärme anlegt, das Blut verunreinigt, und besonders allgemeine Kachexien, Verstopfungen der Eingeweyde, Würmer, und von diesen und von der reitzenden Säure, die sich entwikkelt hat, abhängende Convulsionen verursacht, eine Krankheit, die ich mich nur selten geheilt zu haben rühmen kann. Ich weiß Städte, wo jeder Mensch Kartoffeln ißt, und wo jedes Kind dickbäuchig und dörrsüchtig, und jeder Erwachsene kachektisch ist. — Die kleinen Kartoffeln sind unreif, und noch übler verdaulich, als die großen. Die rothen sind kaum eßbar, und einigemal hab ich von ihnen Folgen gesehen, die man sonst nur von einem Gift beobachtet.

Außer diesen gehört noch eine andere knollichte Wurzel unter die Gemüße, die fast noch schädlicher als die Kartoffeln ist. Sie ist zart, dünnfasericht, enthält viel Waßer in ihrer Mischung, kocht in einigen Minuten gar, und hat einen süßen, angenehmen Geschmack, der manchen recht

viel

viel davon zu eßen reitzt. In Obersachsen ist sie unter dem Nahmen der Erdbirnen bekannt, in Niedersachsen nennt man sie Erdäpfel. Sie vermehrt sich stark, und ein Stengel von der Pflanze ruht oft auf dreyßig bis vierzig solchen Knollen. Der angenehme Geschmack hat mich oft gereitzt, von dieser Speiße zu eßen, und wenn ich auch nur einige Wurzeln davon aß, erfolgte allemal ein mit einem heftigen Stuhlzwang begleiteter, schmerzhafter Durchfall, den ich auch bey jedem andern beobachtet habe, der von dieser Wurzel gegeßen. Weniger schädlich wird diese Wurzel, wenn das Waßer, in dem sie gekocht worden abgegoßen, und neues dazu gegoßen wird, ehe man sie genießt. Doch bleibt diese Speiße, die sonst wirklich für jeden sehr schmackhaft seyn würde, wegen dieser heftig purgierenden Kraft immer verdächtig.

Diese Wurzeln sind wegen ihrer zu zähen Eigenschaft schädlich. Ueberhaupt kann man mit dem Tißot sagen, daß alle Speißen, die unter die zähen, teigichten, und sehr schleimigten gehören, schädlich sind.

Zu ihnen gehören die Hülsenfrüchte, deren üble Würkungen wodurch sie den Verstand verdunkeln, schon **Pythagoras**, **Porphyrius** und **Jamblich** kannten, die die Priester des Heidenthums, wegen ihrer erkältenden Kraft am meisten liebten, und die wegen ihrer Unverdaulichkeit sowohl, als wegen der Luft, die sie in Menge in sich enthalten, schädlich sind. Der nährende Stoff, der in ihnen liegt, ist sehr unbeträchtlich, gering, und von übler Beschaffenheit, daher verwandelt sich das meiste von ihnen, statt daß es in den Milchsaft übergehen sollte, in einen rohen, die Theile belästigenden Schleim. Mit Eßig bereitet, sind diese Früchte, besonders die Linsen und die Erbsen auch

für den stärksten Magen unverdaulich, und werden eben so wieder ausgeleert, wie sie genoßen wurden.

Reitzende Speißen sind deßwegen schädlich, weil sie leicht eine Schärfe erzeugen, die schon ohnedem oft die Hauptplage der Gelehrten ausmacht. Unter sie gehört der beständige Gebrauch von Speißen, die stark gewürzt oder gesalzen sind, obgleich sonst das Salz, mäßig zu den Speissen gemischt, sie leichter verdaulich, und beßer auflößlich macht. Auch die Säuren gehören hierher, die bisweilen Anlaß zu Faulfiebern gegeben haben, wenn sie der, der sich durch sie wider diese Krankheit zu schüzzen glaubte, zu häufig genoß, und durch seine Unvorsichtigkeit sich das Uebel zuzog, welches er zu vermeiden suchte. Der Eßig, und die andern Pflanzensäuren besizzen stark auflösende Kräfte, die zwar oft die trefflichsten Mittel für den Arzt, aber nicht selten auch für andere zum tödtlichen Gift werden. Alles Gewürz, von dem ich oben sprach, der Senf und der Merrettig können sehr leicht wegen ihrer Schärfe nachtheilig werden.

Die Eyer verdienen eben so sehr, als jedes andere gute Nahrungsmittel, eine Stelle auf dem Tisch der Gelehrten. In ihnen liegt eine Menge von einer nährenden thierischen Gallerte, welche den Gebrauch derselben besonders für Menschen, welche sehr erschöpft sind, sehr vortheilhaft macht, und sie selbst sind an und für sich betrachtet eine sehr leicht verdauliche Speiße. Wenn sie aber hart gesotten, oder mit Eßig gekocht, oder mit vieler Butter gebratten werden, so sind sie unverdaulich, und beschweren, wie jede üble Speiße, den Magen. Am besten handelt man, wenn man die Eyer weichgekocht in Kräutersuppen, mit Körbel, Petersilgen, Majoran, Tymian, Basilienkraut,

kraut, Endivien und Sauerampfer, die für Gelehrte ungemein gesunde, gewürzhafte Kräuter sind, bereitet, oder nur eine kurze Zeitlang gekocht, weich aus der Schaale ißt. Michael Sethi will, daß sie mit Flußwaßer allein gekocht werden sollen, und ich weiß aus der Erfahrung, daß die mit der Salzsohle gekochten Eyer ungleich härter sind, als die andern. Unter Suppen, und mit Milch vermischt, verlieren die Eyer nichts von ihrer Heilsamkeit.

Aehnlich ist dieser Nahrung die Milch, von der sich ganze Völker fast allein erhalten, die eine der ältesten Speißen der alten Völker abgab, und die noch jetzt den Ruhm einer nahrhaften, leicht verdaulichen und fürtrefflichen Speiße sich erhalten hat. Sie erfodert keine angespannten Kräfte der Verdauung, indem sie nichts anders, als der halbverdauete Nahrungssaft der Thiere ist, und also desto geschwinder in menschliche Nahrung verwandelt wird. Sie ist wie die Eyer ein wohlthätiges Mittel um die Kräfte der ausgemergelten Personen wiederherzustellen, wikkelt Schärfen ein, und dämpft oft die überhandnehmende böse Beschaffenheit der Säfte. Der Molken, der aus ihr bereitet wird, und aus den der Milchzukker entsteht, wenn er lang gekocht wird, ist weniger nährend, verdünnt aber dagegen stärker, und löset mächtiger auf. Er ist mit andern Mußkeln klüglich verbunden, das würksamste Mittel um die Vorboten der güldnen Ader, die Verstopfungen der Leber, und die Rükkenschmerzen zu heben, und auch starke Verstopfungen der andern Eingeweyde aufzulösen. Der andere Theil der Milch der Käs ist weniger heilsam, weil er wegen seiner Dichtheit und Härte unverdaulich ist, und meist erst da genoßen wird, wenn er alt geworden, und eine beisende Schärfe erlangt hat, eine Speiße für welche

sich ein Gelehrter so sehr hüten muß, als für die Kartofeln. Von dem Milchrahm, welcher fett ist, und als eine fette Speiße betrachtet, schadet, habe ich oben geredet.

So heilsam auch diese Speißen sind, so thöricht würde es seyn, wenn sie jemand zu seiner vornehmsten Nahrung machen wollte. Als thierische Substanzen, die leicht in die Verderbniß übergehen, sind sie schädlich, und von den Eyern ist es besonders bekannt, daß sie, auch flüßig genoßen, die Verdauung schwächen. Die heßliche Fäulniß, in welche sie so leicht übergehen, verabscheuet jeder. Auch bey der Milch schadet das Uebermaas der Verdauung, und erzeuget eine heftige Säure in dem Magen. Für Menschen würde Menschenmilch die beste seyn. Weil diese aber oft mangelt, so erwählt man statt ihrer zum medicinischen Gebrauch eine andere, wäßerichte, und ziemlich gut gemischte, von einem Thier, nach welchem sich im Alter, wie Geßner sagt, Könige mit Vergnügen nennen ließen, jetzt aber das Symbol der Faulheit ist. Wir bedienen uns am häufigsten der Kuhmilch, die aber gröber ist als beydes die Esels- und die Ziegenmilch.

Die letzte Klasse von Nahrungsmitteln, die schon deßwegen merkwürdig ist, weil sie der erste Mensch aß, ohne die im Alterthum keine Mahlzeit vollendet wurde, die schon in den alten Zeiten wie Coelius Apicius lehrt, auf eine vielfache und kostbare Art bereitet wurden, die das ganze Alterthum hochschätzte, und noch jetzt jeder vernünftige Arzt, als ein fast allgemeines Nahrungsmittel in Krankheiten empfiehlt, ist das Obst. Diese fürtrefflichen Früchte, deren uns die Vorsicht eine so große Verschiedenheit gegeben, mit welchen sie den Sommer so

reichlich

reichlich versah, um die Hizze im Blut zu dämpfen, enthalten eine Menge von einem feinen, durchdringenden seifenartigen Waßer, eine bald mehr bald weniger merkliche Säure, und eine beträchtliche Menge von Luft. Diese Bestandtheile machen das Obst erfrischend, auflösend, der Fäulniß widerstehend, und Schärfen einwikkelnd. Durch die wäßerichten Theile führt es die Säfte aus, die sich den Winter hindurch gesammlet hatten, lößt die Erde und die schwarzgallichte Materie auf, und wird vermöge dieser Kräfte eines der würksamsten Mittel, die die Arzneywißenschaft wider die Melancholie kennt. Nichts lößt unter dem Nahrungsmittel die stokkende Galle, und die andern in den Gedärmen angehäuften Säfte stärker auf, als das Obst, und eben dieser Würkung wegen, verursachet es anfänglich sehr oft einen gallichten Durchfall. Diese Erscheinung, und einige falsch verstandene Stellen in den Schriften des Galens machten, daß dem Obst sehr lang die Ursache einer heßlichen Krankheit, der Ruhr beygemeßen wurde, bis endlich Hannes dieses Vorurtheil widerlegte, welches zu denenjenigen gehört, die der Pöbel gern glaubte, und wodurch mancher Stadtrath bewogen wurde, den Verkauff des Obstes zu verbieten, da es doch oft eines der besten Vorbauungs- und Heilmittel wider diese Krankheit, und allemal unschädlich ist. Ueberdieß ist es ein fürtreffliches Vorbauungsmittel wider die Fäulniß, hebt Wechselfieber, befördert in hizzigen Krankheiten die Krisis, vermehrt die Ausdünstung, und stellt die mangelnden Säfte wieder her. Es erneuert im Frühling die ganze Natur, und vertritt die Stelle jeder Frühlingskur, wenn es recht häufig genoßen wird.

Unter das frühere Obst gehören die Erdbeeren und die Himbeeren, die fürtrefflich sind, und unter die vorzüglichsten Früchte gehören. Sie besizzen die eröffnende Kraft in einem vorzüglich hohen Grad, die das Obst überhaupt so wohlthätig machten. Die Heidelbeeren ziehen zusammen und sind schädlich. Beßer sind die Preißelbeeren, die aber roh gegeßen, wegen ihrer herben Säure unangenehm sind. Mit Zukker bereitet, geben sie einen sehr wohlschmekkenden und gesunden Sallat ab. Die Johannisbeeren, die Berberisbeeren und die Stachelbeeren sind wegen ihrer kräftigen Säure angenehm, und wegen ihrer vorzüglichen kühlenden Eigenschaft gesund. Die Maulbeeren ziehen zusammen, und sind deßwegen nicht so gesund, als das übrige Obst. Die Weintrauben sind theils wegen ihres angenehmen Geschmacks, theils auch wegen ihrer verdünnenden, auflösenden, erfrischenden und seifenartigen Kraft den Pflaumen, und dem größern saftigen Obst vorzuziehen. Mit ihnen kommen die Kirschen überein, unter denen man die sauren am meisten liebt. Unter den Aepfeln sind die wenig sauren die besten; die Birnen, welche nicht anziehen, sind ebenfalls gesund, so wie auch die Pfirschen und die Aprikosen ein fürtreffliches und beliebtes Obst sind. Die Pflaumen sind roh genoßen, wegen der Luft, die sich aus ihnen in Menge verbindet, schädlich, und von dem unreifen Obst dieser Art ist es gewiß, daß es zuweilen einen der Ruhr ähnlichen Durchfall erregt hat. Mit Waßer gekocht, oder gebraten sind auch diese Früchte sehr heilsam.

Ueberhaupt kann man behaupten, daß das Obst, und unter diesen besonders die Aepfel und die Birnen gesunder sind, wenn sie gebraten, oder gekocht genoßen wer-

den.

den. Aus dem Obigen ist bekannt, daß besonders das größere Obst viele Luft enthält, welche sich besonders bey schwachen Personen leicht entbindet, und den Unterleib ausdehnt. Bey dem Braten treibt die Hizze die Luft gröstentheils aus, und verhütet also diese unangenehme Folge dieser Speiße. Bey Kranken darf nur selten rohes Obst, wohl aber allemal gekochtes gegeben werden, es sey denn, daß man befürchten müße, das Obst vermehre die Schlaffheit.

Kaum darf ich sagen, daß die Schaale von dem Obst genommen werden müße, wenn es heilsam seyn soll. Am vortheilhaftesten ist es, wenn es vor der Mahlzeit, oder gleich nach derselben genoßen wird. Endlich muß auch bey dieser wohlthätigen Speiße der Gelehrte das Maas beobachten, durch welches die gesunde Speiße erst heilsam wird. Das Obst erschlaffet und erzeugt eine Säure, Durchfälle, und bisweilen den Stuhlzwang, wenn es allzuhäufig genoßen wird.

Mit dem Obst sind die Kürbisfrüchte verwandt, theils in Betracht ihrer Bestandtheile, theils auch selbst in Rücksicht auf ihre Würkungen. Die Gurken werden wenigstens in unserm Klima am häufigsten genoßen, und sind, wenn sie, wie allemal geschehen muß, mit dem Saft zugleich genoßen werden, wie das Obst verdünnend, seifenartig, schleimicht, und in der Auszehrung ein sehr würksames Heilmittel. Die Melonen, und andere mit ihnen verwandte Früchte sind vielen wegen ihrer kältenden Kraft theils zuwider theils schädlich. Ich weiß aus genauen Nachrichten, daß in Ungarn, einem Land, welches reichlich mit diesen Früchten geseegnet ist, Personen plözlich an einer Cholera gestorben sind, die zu viel Melonen genoßen hatten.

Die

Die Nüße, welche ebenfalls unter die Klaße der Obstfrüchte gehören, und die Mandeln sind nahrhaft, erfordern aber starke Verdauungskräfte. Weil das Oel, welches in ihnen enthalten ist, leicht ranzig wird, so verursachen sie eine Heiserkeit; ein faules Aufstoßen, und bisweilen eine Verhaltung des Stuhlganges. Alte Nüße sind daher insgesammt schädlich, und frische müßen nur sehr mäßig genoßen werden. Die Mandelmilch giebt ein gesundes und angenehmes Nahrungsmittel ab.

Von dem Getränk.

So nöthig dem Menschen die Speißen zu seiner Ernährung waren, so nöthig ist ihm, theils zu dem nehmlichen Endzweck, theils auch um die Säfte wiederherzustellen, die Absonderungen zu befördern, die scharfen Säfte zu verdünnen, einzuwikkeln und auszuführen, das Getränk, welches den Körper eben so sehr verändert, als die Speisen. Oft spühlt es blos den Körper aus, erhält auf diese Art die löbliche gleiche Mischung der Säfte, und führt alles dieß, was in den Säften scharf war, aus. Das Waßer macht zwar einen dünnen, wäßerigten Harn, welcher aber doch immer schärfer ist, als das getrunkene Waßer war. Der Wein, und jedes gegohrne Getränk ist theils nahrhaft, theils bringt er neue Reitze in dem Körper hervor, die jede Verrichtung des Körpers höher spannen, und selbst die Seelenkräfte beträchtlich verändern.

Die Würkungen des Getränks auf den Körper sind also eben so verschieden, als es die Würkungen der Speisen

sen sind; und sie allein können die Heilsamkeit oder Schädlichkeit deßelben mit Gewißheit entscheiden. Man kann sie in Betracht ihrer Beschaffenheit so wohl, als in Rücksicht auf ihre Würkungen in wäßerichte, geistige, und nährende eintheilen.

Weil der Ersatz und die Verdünnung der Säfte und die Einwikkelung der in denselben sich befindenden scharfen Theile eine der vornehmsten Würkungen des Getränks ist, so sollte man glauben, ein Mensch könne nicht genug trinken, um alle diese Würkungen in einem etwas hohen Grad zu erfahren. Allein man muß dabey bedenken, daß jedes wäßerichte Getränk, es sey kalt oder warm, die festen Theile erschlafft, daß die Säfte nie zu stark verdünnt werden müßen, weil bey vielen, und besonders bey dem Blut eine gewiße Dickheit erfordert wird, wenn die Gesundheit bestehen soll, und daß besonders solche Getränke, die viel Waßer enthalten, und zugleich eine Harntreibende Kraft besizzen, die Harnwege beträchtlich schwächen. Ich weiß, daß mancher Biertrinker in seinem Alter die heßliche Krankheit den beständigen Ausfluß des Harns hat erfahren müßen. — Wenn die verdünnenden Säfte mangeln, und besonders der Mund, und der Schlund ausgetrocknet ist, so empfinden wir Durst, und um diesen zu stillen, müßen wir trinken. Ueber Durst trinken ist einem gesunden Menschen fast eben so nachtheilig, als noch da eßen, wenn der Hunger schon gestillet ist; doch ist der Schaden wenigstens sogleich nicht so merklich, wenn über Durst noch getrunken wird, als wenn jemand noch fort ißt, nachdem sein Hunger schon gestillet worden. Es giebt Menschen die gar nicht trinken, und bey denen entweder die Kraft des Körpers fehlt, die wäßerichte Säfte

in einem hinlänglichen Maas auszustoßen, oder schon durch die wäßerichten Speißen ein Ueberfluß des verdünnenden Saftes in den Körper gebracht wird. Solchen Menschen würde das Trinken schädlich seyn, wenn sie noch dabey die wäßerichten Speißen genießen wollten, oder die Ausführung der überflüßigen wäßerichten Säfte aus dem Körper nicht vorher bewerkstelliget würden. Erst dann müßen also solche Personen trinken, wenn sie wieder Durst empfinden, das heißt, wenn statt der flüßigen, trockene Nahrung erwählt, und das Uebermaas der wäßerichten Feuchtigkeit aus dem Körper geführt worden ist.

Je größer der Verlust der wäßerichten Säfte durch den Schweiß, oder durch den Harn ist, desto mehr muß man trinken, und wäßerichtes, nicht erhizzendes Getränk ist hier das beste. Es ist bekannt, daß jeder Mensch im Sommer mehr schwitzt, folglich auch mehr trinken muß, als im Winter. Geistiges Getränk ist im Sommer schädlich, weil es die Hizze des Körpers noch größer macht, und Waßer, oder eine dünne Mandelmilch ist zuträglicher. Im Winter ist oft ein gutes Bier zuträglicher, als das Waßer, weil es, außer der Verdünnung, die es bewürket, zugleich dem Körper einige Hizze mittheilt, und die Bewegung der Säfte befördert. Doch muß man im Winter im Ganzen genommen, weniger trinken, als im Sommer.

Das Waßer, welches **Pindar** das Beste unter allen Dingen nannte, welches, wie **Aelian** sagt, **Artaxerxes Mnemon** von dem Sinätas so gütig aufnahm, als ein anderes königliches Geschenk, welches die Aegyptier nach dem **Rufinus** als eine Gottheit verehreten, und aus dem der weise **Thales** den Ursprung aller Dinge ableitete,

wird

wird mit wahren Recht, wie schon Hoffmann und Hahn thaten, für ein allgemeines Heilmittel gehalten, welches für jeden Menschen zuträglich, und das allgemeine Getränk eines jeden Volkes ist. Ohne viele fremde Theile zu besizzen, verdünnt es, wikkelt Schärfen ein, führt aus, und besitzt zugleich eine, Gelehrten sehr zuträgliche, auflösende Kraft, wodurch es Verstopfungen verhütet, die Auflösung der Speißen befördert, und jede Absonderung im Körper aufrecht erhält. In ihm liegt der große Vortheil, den man an keinem andern Getränk in der gleichen Größe findet, daß es zwar nicht nährt, aber auch weder den Körper noch den Geist beschweret.

Für Gelehrte weiß ich kein angemeßener Getränk, als dieses, welches die Heiterkeit des Geistes am besten aufrecht erhält. Ob es gleich deßwegen, weil es nicht nährt, das Vorurtheil vieler wider sich hat, welche eher dürsten, als Waßer trinken wollen, so darf der Gelehrte dennoch dieses Getränk nicht deßwegen verwerfen, weil es allemal beßer ist, wenn der Hunger durch Speißen, als durch Getränke gestillet wird. Ein gutes Waßer, welches man allemal zum Getränk erwählen muß, muß rein, und hell seyn. Trübes Waßer überladet den Körper mit erdigen, fremden Theilen, die ihn beschweren, und Theile von Thieren, die im Waßer bisweilen enthalten sind, sind allemal schädlich. Auch sogar mineralische Theile dürfen sich in einem Waßer, welches ein sonst gesunder Gelehrter zu seinem beständigen Getränk erwählen will, nicht befinden, so heilsam auch für einige Kranke die mineralischen Wäßer sind, deren Gebrauch aber Niemand anders als ein Arzt bestimmen kann. So gar der Selenit, der in den meisten Waßern befindlich ist, ist schädlich, indem er dem

Waßer seine verdünnenden, auflösenden Kräfte benimmt. Ein Waßer, welches eine steinichte Materie, die man fälschlich für eine salpeterichte hält, an die Seitenwände der Gefäße, in denen es gekocht wird, absetzt, ist immer nicht so heilsam als ein anderes, welches diese widrige Eigenschaft nicht besitzt, Hülsenfrüchte leicht kocht, weich, und beym befühlen einigermaßen seifenartig ist, die Wäsche leicht von ihrem Unrath reinigt, und das Bier aus dem Malz leicht auszieht. Wie sehr der Selenit die auflösende Kraft des Waßers schwäche, beweiset das Bierbrauen deutlich. Ich weiß, daß in einer Stadt aus vierzehen Scheffel Gersten nur vierzig Eimer Bier gebrauet werden können, in einer benachbarten brauet man an der nemlichen Menge Malz fünf und sechzig bis siebenzig Eimer beßeres und wohlschmeckenderes Bier als in der erstern. Blos der Selenit der in jedem Waßer der erstern Stadt enthalten ist, ist die Ursache dieser so beträchtlichen Verschiedenheit.

Wäre das Regenwaßer nicht meist mit fremden Theilen, die es aus den Behältern gezogen, vermischt, so würde ich es immer dem besten Quellwaßer vorziehen, indem es die obigen heilsamen Kräfte des Waßers insgesammt in einem höhern Grad besizzet, als jedes andere, weil es reiner ist. So aber behält das Quellwaßer immer einen bleibendern Vorzug, besonders wenn die Quelle im Winter nicht zugefriert, und einen beständigen Abfluß hat.

Wenn das Waßer gesund seyn soll, muß es kalt getrunken werden. Wenn es sonst rein ist, muß es genossen werden, wie es uns die Quelle giebt, denn bey dem Kochen deßelben verdunsten seine feinsten, flüchtigsten

Theilchen.

Theilchen. Wie mit jedem Getränk, darf auch der Körper nicht mit diesem überschwemmet werden. Ich habe gesehen, daß sich manche des Raths des Tißot mit Vortheil bedienet, und alle Morgen vor dem Frühstück ein Glas kaltes Waßer getrunken haben. Andern, die es nicht gewohnt waren, verursachete es Uebligkeit, und einen Mangel der Eßlust.

An gegohrenen Getränken bemerket man die Allgemeinheit des Gebrauchs nicht, den wir bey dem Waßer bemerkten, und sie selbst wurden insgesammt später erfunden, als der Gebrauch des Waßers, ohne welchem das Menschengeschlecht keinen Tag leben konnte. Der Wein maßet sich unter denselben das gröste Alterthum mit Recht an, doch scheint in den frühern Zeiten auch deßen Verschönerung durch die Gährung unbekannt gewesen zu seyn. Alle diese gegohrenen Getränke enthalten einen flüchtigen, elastisch-ätherischen Geist, welcher die Theile reitzt, die Bewegung der festen Theile, und der Säfte vermehrt, mäßig gebraucht den Geist aufheitert, übermäßig aber ihn niederdrückt, den Menschen erst ausschweifend vergnügt, dann verdroßen, unfähig zu jeder Verrichtung, dumm, und unvernünftigen Thieren ähnlich macht. Außer dieser allgemeinen Eigenschaft dieser Art von Getränken, besitzt noch jedes nach der Verschiedenheit seiner Bereitung, verschiedene Eigenschaften.

Aus diesem sieht man, wie fürtrefflich die Würkungen dieser Art von Getränken für Gelehrte seyn müßen, wenn sie mäßig genoßen werden; und fänd bey ihnen nicht so leicht eine Unmäßigkeit Statt, hätte diese nicht für jeden, und besonders für Gelehrte sehr schlimme Folgen auf die Thätigkeit des Geistes, so würde der Nuzzen derselben

noch allgemeiner seyn, so aber hat das Waßer noch immer, mit diesen verglichen, den Vorzug.

Das Bier, der Wein, der Brandtwein und der Puntsch sind unter denselben die gemeinsten. Erst will ich von dem Bier reden, welches wenigstens in Deutschland ein ziemlich allgemeines Getränk ist. Seine Bereitung gehört hierher nicht, und seine Verschiedenheiten sind so zahlreich, daß es schwer wird, den Schaden und den Vortheil des Bieres im allgemeinen zu bestimmen.

Allgemeine Eigenschaften eines guten, gesunden Bieres sind folgende: Es muß nicht zu dick seyn, das heißt, der mehlichte, nährende Stoff deßelben muß mit vielem Waßer verdünnet seyn, indem sonst das Bier den Körper beschwert, dick und verdroßen macht. In einer Stadt, wo man dikkes, stark nährendes Bier trinkt, sah ich keinen Rathsherrn, keinen Kandidaten der Gottesgelahrheit, und keinen Müßiggänger, der noch den dünnen Körper gehabt hätte, welcher uns jede Arbeit erleichtert. Alle diese Leute hatten dikke Beine, dikke Bäuche, und einen ziemlich dichten, püffelhaften Verstand. Gelehrte nährt ein solches Bier zu stark, und weil sie wenig mit dem Körper arbeiten, so bleibt die überflüßige Nahrung in dem Körper zurück, und verursachet eine Kachexie. Doch darf es auch nicht zu dünn seyn, weil man sonst kein Bier, sondern Waßer trinkt. Ferner muß ein gutes Bier eine hinlängliche Menge von Hopfen in seiner Mischung haben, und bitter seyn. Der Hopfen stärkt, löset gelinde auf, befördert die Verdauung, und treibt den Urin mächtig. Ein Bier, welches wenig Bitterkeit besitzt, bläht den Unterleib auf, hemmt den Ausfluß des Urins, und wird, weil es die Gedärme schwächt, und die überflüßige

wäßerichte Feuchtigkeit zurück hält, beträchtlich schädlich. Ein sehr bitteres Bier macht Hizze, trocknet aus, und erzeugt einen schwer auslöschlichen Durst, und ist deßwegen theils unangenehm, theils schädlich. Das meiste kommt bey einem Bier, welches gesund seyn soll, auf die Gährung an. Ist diese zu schwach gewesen, oder hat das Bier gar nicht gegohren, so behält es die hefigten, unreinen Theile in seiner Mischung, welche entweder in dem Körper Bewegungen verursachen, die einer Gährung ähnlich sind, oder Unverdaulichkeiten, ein saures Aufstoßen, Brechen, bisweilen einen Durchfall, und alle Zufälle erregen, die die Folge von einer Schwäche der Gedärme sind. Je reiner, durchsichtiger, geistiger, und den Harn austreibend das Bier ist, desto gesunder ist es; doch ist es für empfindliche Personen, besonders im Sommer kein zuträgliches Getränk, auch in jeder hizzigen Krankheit, in den Anfällen von dem Podagra, ist es wegen seiner hizzenden Eigenschaften schädlich, obgleich weder der Hopfen noch das Bier selbst für sich fähig ist, diese leztere schmerzhafte Krankheit zu erzeugen.

Ungleich mehr von dem flüchtigen, geistigen Wesen besitzt der Wein, der auch deßwegen nie in einer so grossen Menge von gesunden Personen getrunken werden kann, als das Bier, oder ein anderes Getränk. Er besitzt die gleichen Eigenschaften, die wir oben jedem gegohrnen Getränk zuschrieben, und treibt besonders die Säfte mit einer erstaunlichen Kraft in den Gefäßen fort. Aus dieser Ursache erfolgen auf seinen Genuß Kopfweh, Entzündungen der Augen, Ohrenbrausen, eine Umnebelung des Verstandes, und eine sehr starke Anlage zum blutigen Schlagfluß, der bey Gelehrten schon ohnedem eine sehr häufige

Krankheit ist. Mäßig gebraucht aber stärkt er die Verdauungskräfte, besonders wenn er nicht süß und erschlaffend ist, erhält eine gewiße Lebhaftigkeit in den Verrichtungen des Körpers, die nur er geben kann, und stärkt besonders Gelehrte zu anhaltenden Arbeiten des Geistes. Für Gelehrte ist kein Mittel zur Erhaltung der Stärke des Geistes würksamer, als dieses, nur muß bey ihm die genaueste Mäßigung beobachtet, und das Maas, in dem er die Kräfte des Körpers und des Geistes vermehrt, nie bis dahin getrieben werden, daß er sie überspannet. Zwey Löffel voll Rheinwein erretten oft ermattete Kranke aus den Händen des Todes, da eine verstärkte Menge des nemlichen wohlthätigen Heilmittels den Tod beschleunigen würde.

Bey der Bestimmung der Quantität des Weines, den ein Mensch ohne seiner Gesundheit zu schaden, trinken kann, kommt viel auf die Beschaffenheit des Körpers und auf die Gewohnheit an. Für die meisten sind täglich zwey Spitzgläser voll hinreichend, doch weiß ich auch andere, die ohne ihrer Gesundheit zu schaden, täglich des Mittags und des Abends eine halbe Kanne trinken. Die Empfindung der geringsten Umnebelung des Verstandes zeigt dem Gelehrten schon daß er zu viel getrunken, und er thut immer wohl, wenn er sich täglich mit zweyen, höchstens mit drey Gläsern voll begnügt. Doch kommt auch hier die Verschiedenheit der Weine sehr in Betracht.

Ueberhaupt kann man die Weine in Betracht ihrer Eigenschaften in starke und schwache, und in süße, herbe, und saure eintheilen. Meist ist ein schwacher Wein herbe, überladet den Körper mit einer rohen Säure, und das überflüßige Waßer erschlaffet ihn. Starke Weine sind wegen

gen des in einer großen Menge in ihnen vorhandenen flüchtigen Stoffes schädlich, und sezzen den Körper in eine jähe Bewegung, die er oft auszuhalten unfähig ist. Daher sind Weine, die mäßig stark sind, zum täglichen Gebrauch die besten. Süße Weine sind erschlaffend, stöhren die Verdauung, und bringen den Magen in Unordnuug, indem sie eine ranzigte Schärfe erzeugen. Ueberdieß berauschen sie leicht, und machen den Kopf auf einige Tage wüste, wenn nur etwas zu viel von ihnen getrunken worden ist, und die meisten derselben sind durch Gifte dem Geschmack angenehm gemacht. Ungleich zuträglicher sind Weine die etwas sauer und bitter sind, weil sie außer der allgemeinen Würkung des Weins, wodurch er die Kräfte der Verrichtungen des Körpers erhöhet, stärken, die Verdauung und die wurmförmige Bewegung der Gedärme befördern. Diese heilsamen Würkungen hat der Rheinwein, welcher aber alt seyn muß, und fast jeder andere rothe Wein. Meist aber ist der unter den rothen Weinen so sehr beliebte Pontac zu anziehend, und durch die künstliche Verfälschung deßelben mit zu vielen medicinischen Kräften geschwängert, als daß er für einen guten Tischwein gehalten werden könnte. Der rothe Medoc besitzt die stärkenden Kräfte, die den Wein wohlthätig machen, ist dem Geschmack angenehm, und hat die gemäßigte Stärke, wegen welcher ihn der würdige Verfaßer des Arztes, Herr **Unzer** so sehr rühmen konnte.

Noch gehört zu den geistigen Getränken der Bischoff, der Brandtewein, und der Punsch. Der Bischoff besteht aus rothen Wein, mit Zukker und dem Saft von geröstete n Pomeranzen vermischt. Er würde so heilsam, als ein guter rother Wein seyn, wenn er nicht wegen seines guten Geschmacks meist übermäßig getrunken würde, und wenn

nicht das in den Pommeranzenschalen befindliche geistige Oel meistens einen Kopfschmerz nach sich zöge, welcher Gelehrte auf eine ziemlich lange Zeit zu den Arbeiten des Geistes untüchtig macht. Wenn man sich zur Bereitung deßelben der bekannten Bischoffsliqueurs bedienet, die die Krämer verkauffen, so erfolgt diese ungünstige Würkung dieses Getränks doppelt. Die meisten derselben bestehen aus Brandtwein, in welchen Pomeranzen, und andere flüchtige, geistige Oele aufgelöset sind. Diese Körper insgesammt besizzen eine stark bewegende, reizende, austrocknende Kraft, treiben das Blut nach den Kopf, verursachen einen heftigen Kopfschmerz, und sind jedem Menschen, und also auch Gelehrten schädlich.

Es hat immer unter die frommen Wünsche braver Patrioten gehört, daß der allgemeine Gebrauch des Brandtweins eingeschränkt werden möchte, und an Schwedens Einwohnern sieht man, wie schwer es sey, diesen so fürtrefflichen Vorsatz auszuführen. Man sieht schon daraus, daß diese Art von Getränk eben nicht zur Erhaltung des Lebens unumgänglich nöthig sey, weil es, wie **Alexander Roßiani** versichert, erst von den Arabern in zehnten Jahrhundert nach Christi Geburth erfunden worden, und nicht, wie **Olaff Borrich** glaubte, schon dem **Hippokrates** bekannt gewesen ist. Außer der allgemeinen Erhizzung des Körpers, die wir oben an jedem geistigen Getränk bemerkten, hat der Brandtwein noch diese Eigenschaft, die seine Würkungen oft fürtrefflich, innerlich gebraucht aber eben so oft nicht wenig schädlich macht, daß er die Säfte sowohl als die festen Theile verdikket. Von dieser schlimmen Eigenschaft dieses Getränks kommt es, daß es zwar anfänglich die Verdauung einigermaßen zu be-

fördern scheint, nicht lange darauf aber so beträchtlich schwächt, daß kaum noch ein Schatten der Eßlust zugegen bleibt. Der Brandtwein macht hier die Fasern des Magens steif, hart, unempfindlich, und zur Zusammenziehung so wohl, als zur Hervorbringung des Hungers ungeschickt. Er verderbt die Mischung der Verdauungssäfte, macht sie beißend, und scharf, wie er selbst ist, stöhrt die gute Beschaffenheit der Galle, und hemmt sogar die Absonderungen dieser Säfte, weil er Verstopfungen in diesen Theilen erregt, die oft auch die würksamste Arzney nicht heben kann. Der Herr von **Vischer** sah daß der gemeine Brandtwein die Galle, auf welche er ihn gegoßen hatte verdickte, und bey dem Alkohol war diese Verdikkung ungemein merklich. Ich sah in Göttingen bey einem alten und starken Brandtweintrinker aus dieser Ursache die schwarze Krankheit des **Hippokrates** entstehen, welche noch mit einer ungemein äzzenden Säure, die im Magen lag, und durch das Aufstoßen beständig ausgeworfen wurde, verbunden war. Nach einem langen Kampf der sich endlich neigenden Natur, starb er, nachdem man fast kein Mittel unversucht gelaßen hatte, von dem man nur einige Hülfe erwarten konnte. Bey der Oeffnung des Leichnams fand ich in dem Magen eine Menge von einer pechschwarzen, dünnen Materie, die sauer, wie der Athem eines Brandtweintrinkers, roch, der Magen war klein, zusammen gezogen, knorpelich, und seine Wände zwey, und an einigen Stellen dritthalb Linien dick, die dünnen Gedärme mit dergleichen schwarzen Materie angefüllt, und die dikken so mit harten Unrath ausgestopft, daß ich kaum mit Gewalt eine Grube hinein drükken konnte. Die Leber war weis, und so hart, daß sie nur mit vieler Mühe von dem Meßer durchschnitten werden konnte.

Aber diese schädlichen Würkungen des Brandtweins sind die einzigen nicht. Er dringt weiter aus den ersten Wegen, und geht in das Blut über, wo er die gleichen verdikkenden Kräfte in diesem Saft, und an den festen Theilen äußert. Er verursacht Durst, Dummheit, eine verstärkte Wärme des Körpers, Entzündungen und Krämpfe von der schlimmsten Art. Auch dem Stein ist er günstig, und jeder andern Krankheit, die von der Schwäche erzeugt wird, und dem Kopf schadet er mehr, als jedes andere geistige Getränk.

Nun sieht man, wie sehr Gelehrte ihre Gesundheit zerstöhren, und die Kräfte ihres Geistes schwächen, wenn sie dieses Getränk lieben. Ich habe hoffnungsvolle Jünglinge auf Universitäten gekannt, die in diese Ausschweifung verfielen, und wegen ihrer durch den Brandtwein erlangten Dummheit zu jedem Geschäft des Staats untüchtig wurden; und noch keinen Brandtweintrinker hab ich gesehen, der sich nicht ein frühes Alter, und mit diesem ein vor der Zeit kommendes kindisches Wesen zugezogen hätte. — — Könnte doch **Gmelins**, und anderer braven Männer ihr Wunsch ausgeführt, und dieses giftige Getränk völlig von dem Tisch der Gelehrten und jedes Menschen verbannet werden!

Kaum darf ich sagen, daß jedes Getränk, welches aus Brandwein bereitet wird, bald mehr bald weniger schädlich sey, nach dem viel oder wenig von diesem Geist zu seiner Bereitung genommen wird. Ich will jetzt blos von dem **Puntsch**, einem in einigen Gegenden Deutschlandes sehr beliebten Getränk reden. Die allgemeine Schädlichkeit, die bey dem Brandtwein Statt fand, entdeckt man zwar an ihm nicht, weil das Erschlaffende des Zuk-

kers die verdikkende Kraft des Aracks schwächt, und selbst der Arack theils mit Wein, theils mit Waßer sehr verdünnet wird. Allein der anhaltende Gebrauch deßelben ist diesem ungeachtet schädlich, und auch bey ihm zeigt der Brandtwein wenigstens einige von seinen ungünstigen Würkungen. Als ein warmes Getränk schadet er zu häufig gebraucht, desto mehr, und wenn das Gelbe von den Citronen ihm beygemischt wird, so verursachet er einen heftigen Kopfschmerz.

Ich wende mich nun zu einer andern Klaße von Getränken, ohne die heut zu Tage kein Gelehrter und vornehmer Mann standesmäßig leben zu können glaubt, zu den warmen, die dem Alterthum ebenfalls, bis auf das warme Waßer, welches, wie **Gebauer** gelehrt, bey den Alten häufig getrunken wurde, unbekannt waren. Sie verdienen die ganze Aufmerksamkeit beydes des Arztes, und jedes Gelehrten, der für die Erhaltung seiner Gesundheit besorgt ist, weil sich auch an ihnen wenig heilsame Würkungen entdekken laßen, wegen welcher man sie gesunden Personen anrühmen könnte.

Wir sahen oben, daß die Wärme erschlafft, ausdehnt, und dem Körper im Ganzen genommen schädlicher sey, als die Kälte. Wir bemerkten an dem kalten Waßer eine stärkende Kraft, die es wohlthätig machte; an dem warmen bemerken wir die entgegengesetzte, die es schädlich macht. Die erste schlimme Würkung des warmen Waßers ist die Erschlaffung, die Stöhrung der Verdaungskräfte, die zu starke Verdünnung der Säfte, welche die Speißen auflösen, und eine gewiße Langsamkeit, die man besonders an dem Stuhlgang allemal bemerket. Unmöglich kann, wenn dieses geschieht ein guter Nahrungs-

rungssaft aus den Speißen bereitet werden, zu welchem allemal eine gewiße lebhafte Kraft des Magens und der Gedärme, und eine gute Beschaffenheit der die Speißen auflösenden Säfte erfordert wird. Er wird schleimicht, zähe, bisweilen zu wäßericht, und ist niemalen so genau durchgearbeitet, als bey solchen, wo diese verlezzende Ursache nicht obwaltet. Nun verursachet das warme Getränk, welches zur üblen Beschaffenheit des Nahrungssaftes Anlaß gab, alle die Uebel, die eine sizzende Lebensart, welche die gleiche Schwäche der Verdauungswerkzeuge bewürkte, verursachete, und besonders ein allgemeines kachektisches Aufschwellen des Körpers, welches von einer sehr verschleimten Beschaffenheit der Säfte zeigt.

Die zweyte üble Folge des warmen Getränks ist diese, daß es in den Theilen, die es zu nächst berührt, den Schleim abspühlt, der sie beschützte, und solchergestalt die Nerven, die oft nur sehr wenig bedeckt sind, blos macht, und sie jedem verlezzenden Eindruck aussetzt. Nun entstehen auf die leichteste Ursache Krämpfe, Schmerzen, die besonders die Eingeweyde des Unterleibes einnehmen, weil in diesen die Nerven zuerst von ihrer natürlichen Dekke, dem feinen Schleim entblößet werden. Es ist bekannt daß Zufälle von der Kolik, ein Brechen, oder ein anhaltender Ekel bey einigen Personen besonders von dem weiblichen Geschlecht sehr häufig sind. Meist entstehen alle diese Zufälle von dem zu häufigen Thee oder Kaffe trinken.

Der Thee, der Kaffe, und die Chocolade sind diejenigen Getränke, welche meistens warm getrunken werden, und sie gehören insgesammt unter die neuern Erfindungen verzärtelter Menschen. Das erstere ist ein sehr dünner Aufguß einer kostbaren, chinesischen, in etwas anziehenden

Pflanze,

Pflanze, welcher aus schönen Gefäßen, warm, in einer erstaunlichen Menge getrunken wird. Es giebt Oerter, wo man von früh an, bis in die späte Nacht, nicht zwey Stunden verfließen läßt, ohne wenigstens einige Taßen voll von diesem schlaffmachenden Aufguß zu sich zu nehmen, und so sehr auch die Folgen dieser Lebensart durch die Farbe der Trinker in die Sinne fallen; so wohl man sich ohne Thee befindet, so kann doch nichts diese verschwenderische Gewohnheit hindern.

Mit den andern chinesischen Waaren kam der Thee nach Europa, nachdem man mit den Bewohnern dieses Reichs einen Handel angefangen hatte. Die Holländer und die Engelländer, deren Lieblingsgesöff jetzt der Thee ist, tranken ihn sparsam, und es schien nicht, daß dieses Getränk vielen Beyfall finden würde, bis ihn **Cornelius Bontekoe**, der ein Arzt, und von Profession ein Theeschenke in Holland war, in einem besondern Buch empfahl, in welchem er den Thee als ein allgemeines Mittel wider jede Krankheit empfahl, bewies, daß der Thee den Kreislauf der Säfte am besten aufrecht erhalte, da er ihn doch wegen der allgemeinen Schwäche der festen Theile, die seine Folge ist, schwächen muß, daß er das Blut und die Säfte verdünne, und also ein gar herrliches Mittel sey. Dieses Buch hatte das Unglück viele Leser zu finden, die die Sache nicht beßer verstanden, als sein Verfaßer, und dieser erreichte den Zweck, den er gesucht hatte, sein Thee fand unzähliche Liebhaber mehr, als er vorher gehabt hatte. Seit dieser Zeit überschwemmet sich in Holland jeder Tagelöhner mit Thee, jedes Frauenzimmer schlürft ihn auf **Bontekoens** Rath, und fünf Sechstheile der Holländischen Weiber, haben in ihrem vierzigsten

Jahr

Jahr die heßliche Krankheit, den weisen Fluß, den das Theetrinken am leichtesten zu entspinnen fähig ist. Von Holland gieng der Gebrauch der Thees nach Engelland, und nach Deutschland über; und jetzt trinkt man dieses sonst eben nicht angenehmes Getränk in ganz Europa.

Wenn die schädlichen Eigenschaften des Thees untersuchet werden sollen, so kommen erst wieder die widrigen Eigenschaften des warmen Waßers in Betracht, welches schwächt, Schleim erzeugt, und umgekehrt die Dekke der Nerven, die ein feiner Schleim ist, abspühlt. Von dem Reitz der zusammenziehenden Pflanze selbst entstehen nun Krämpfe und heftige Schmerzen.

Mehr würkt der Thee, wenn er nicht sehr stark ist, wie warmes Waßer, als wie ein zusammenziehendes Mittel, weil die Theepflanze selbst nur in einer sehr mäßigen Menge zu ihm geworfen wird. Wird die Menge des Krautes selbst vergrößert; so zieht der Thee die erschlafften Gefäße zusammen, verstopft sie, verursachet Reitze, die dem Körper fremd sind, und Krämpfe bey empfindlichen Personen. Man hat die letztere schlimme Würkung des Thees so oft beobachtet, daß man geglaubt hat der Chineser trockne den Thee auf kupferne Platten, und theile dadurch der Pflanze selbst die giftigen Eigenschaften des Kupfers mit. Aber **Letsom** hat bewiesen, daß man sich in China zu diesem Endzweck der eisernen Platten bediene, und daß das Herbe der Theepflanze an diesen Krämpfen selbst schuld sey.

So wenig ich meinen Lesern den Gebrauch des Thees anrathen wollte, so sehr ich sie warnen muß sich davor zu hüten, so hat doch der Thee einige Eigenschaften, die ihn bey einigen Personen mäßig gebraucht, heilsam machen.

Er befördert, wie jedes warmes Getränk, bey Körpern, die ihn nicht gewohnt sind, die Ausdünstung, treibt den Urin, verhindert, wie schon du Halde bemerket, der bey den Chinesern fast keine Spuren von dem Blasenstein antraff, die Erzeugung des Steins, und der mit ihm verwandten Krankheit, des Podagra ; befördert aber das Entstehen der Zufälle, die gewöhnlich diese Uebel begleiten, wenn sie einmal zugegen sind.

Man hat dem Thee viele deutsche Pflanzen an die Seite gesetzt, aber an keiner alle die Eigenschaften angetroffen, wegen welcher man den Thee liebt. Der Ehrenpreiß, den Friedrich Hoffmann, und Johann Francus anriethen, kommt ihm am nächsten. Aber alle diese deutschen Theebereitungen sind eben so schädlich, als der orientalische, weil zu allen warmes Waßer genommen wird. Kalt, oder wenigstens nur lauwarm getrunken verliert der Thee viel von seiner Schädlichkeit, und der orientalische kann alsdann nur als ein anziehendes Mittel schädlich werden.

Mehrere und würksamere Heilkräfte finden wir in dem Kaffe, einer Frucht, die ebenfalls in den neuern Zeiten erst bekannt worden ist. Einer Sage zufolge sollen im achten Jahrhundert die Arabischen Hirten die Kraft der Pflanze den Schlaf zu zerstreuen an ihren Ziegen entdekket haben, drauf soll Kaffe von den Mönchen, um sich wachsam zu erhalten, getrunken worden, und dann erst soll er in die Hände der Türken gekommen seyn, die anfänglich zweifelten, ob er nach Mohameds Gesetz erlaubt sey. Deßwegen geschah es, daß erst im Jahr 1551. in Constantinopel, nach Chandlers Bericht ein öffentliches Kaffehaus errichtet wurde. Zu Ende des vorigen Jahrhunderts kam er nach Italien, wo er einigen Aerzten schon in der

Mitte

Mitte deßelben bekannt gewesen war. Drauf gieng er nach Deutschland über, und im Jahr 1730 war er auch angesehenen Männern in Sachsen noch unbekannt. Jetzt ist er allgemeiner, und jeder Bauer kennt und trinkt ihn.

Die Bohne aus der er gekocht wird, besitzt ungeröstet eine Bitterkeit, die wenigstens nicht unangenehm ist, und enthält zugleich ein schleimichtes Wesen. Geröstet enthält sie einen mehr bittern, reizenden, auflösenden, erwekkenden, empyrevmatischen Stoff, welcher die Bohne noch mehrerer medicinischer Würkungen fähig macht. Die Bohne selbst wird mäßig geröstet, dann zerstoßen, mit kochenden Waßer vermischt, wieder etwas gekocht, und dann wird der hellere Theil abgegoßen, mit Milch vermischt und getrunken. Viel schmackhafter wird der Kaffe, wenn er in ein Löschpappier gethan, und siedendes Waßer über ihn gegoßen wird.

Die erste Heilkraft dieses Getränks, welche wir an dem Thee ganz vermißen, ist diese, daß er nahrhaft ist, weil er einen schleimichten Stoff enthält. Er löset überdieß, wegen des feinen empyrevmatischen Oeles auf, führt die überflüßigen irdischen Theile aus dem Körper aus, und die Aerzte haben beobachtet, daß unter dem gemeinen Mann, der keinen Thee, wohl aber Kaffe trinkt, Steinbeschwerungen ungleich seltener geworden sind, nachdem er Kaffe getrunken. Früh Morgens, nüchtern zu einigen Taßen ohne Milch genommen, befördert er den Stuhlgang, und würde diese Würkung gewiß noch in einem höhern Grad äussern, wenn er uns nicht durch den steten Gebrauch zu einer Gewohnheit geworden wäre. Er reitzt die festen Theile einigermaßen, befördert den Umlauf des Blutes

und

und die Lebhaftigkeit der Ausdünstung und ist würklich fähig die Thätigkeit des Geistes einigermaßen zu erhöhen, indem er die Hinderniße wegnimmt, den Schlaf zu zerstreuen, und uns, ohne uns zu berauschen, lebhaft zu machen. Ich kenne einen Gelehrten, der leichter und mit mehrern Erfolg arbeitet, wenn er alle Stunden eine Taße kalten Kaffe trinkt. — Wegen seiner bittern, empyreomatischen Theile würkt er bisweilen als ein schmerzstillendes Mittel, und tödet die Würmer.

Nun sieht man leicht, daß der Kaffe vor dem Thee einen bleibenden Vorzug habe, und daß er wenigstens in keinem so großen Maas schädlich sey, als das erste Getränk. Nur muß der Kaffe nicht zu wäßericht seyn, und darf in keiner allzugroßen Menge getrunken werden, weil er sonst wie warmes Waßer würkt, und erschlaffet, oder wenigstens den Körper überladet, und wegen der Vollfüllung zu den Arbeiten des Geistes untüchtig macht. Er muß mehr kalt, als warm getrunken werden, und ein sehr berühmter Arzt empfindet sogleich Zufälle seiner Hypochonderie, wenn er von dem warmen Kaffe mehr als zwey Taßen voll trinkt. Im Winter kann man ohne vielen Nachtheil täglich zweymal Kaffe trinken. Allein im Sommer, wo schon für sich die Wallung im Blut sehr groß ist, ist es schädlich des Nachmittags Kaffe und jedes andere warme Getränk zu genießen. Er vermehrt den Schweiß alsdann zu sehr, und nimmt den Kopf ein.

Die Chocolade, ein Getränk welches nach der Entdekkung von Amerika erst bekannt wurde, gehöret ebenfalls unter diejenigen, welche meistens warm genoßen werden. Die Cacaobohne, die den Hauptbestandtheil derselben ausmacht, ist fettig, schleimicht, stark nährend,

 und

und erfordert gute Verdauungskräfte, wenn sie zur Nahrung des Körpers angewendet werden soll. Die Gewürze, die meist ihr beygefüget werden, reitzen, dehnen aus, hizzen, und befördern den Umlauf des Blutes auf eine sehr merkliche Art. Die Eyer, die Milch, und die andern Dinge, die der Chocolade noch beygefüget werden, machen sie entweder noch hizzender, oder noch nährender.

Wenn dieses Getränk leichter verdauet werden könnte, so würde ich es entkräfteten Gelehrten, als ein fürtreffliches Mittel neue Stärke zu erlangen, anrathen. Allein da es noch überdieß zu stark nährt, und wie aus dem Obigen bekannt ist, Gelehrte ihre Speißen nach der Arbeit des Körpers bestimmen müßen, so sieht man leicht ein wie wenig dieses Getränk Gelehrten anzurathen sey. Ueberdieß vermehren die hizzigen Gewürze, welche in ihr befindlich sind, den Antrieb des Blutes nach den Kopf, machen eine Neigung zu Schlagflüßen, und sind mit einem Wort zu medicinisch.

Ueberhaupt muß ich erinnern, daß die ganze Klaße von den warmen Getränken, die so häufig gebrauchet werden, gar nicht zur Erhaltung einer guten Gesundheit nöthig sind. Unsere Voraltern kannten diese theuren Getränke nicht, und lebten glücklicher, und — — wurden älter, als wir werden.

Sechstes

Sechstes Kapitel.

Von den Ausleerungen.

Kein Saft kann bey einem gesunden Menschen überflüßig zugegen seyn, und keiner bedarf einer künstlichen Ausleerung, da die Natur selbst dasjenige, was sie beschweret, am würksamsten auszutreiben vermag. Und doch rauchet man Taback, um sich des Speichels zu entledigen, man nimmt Schnupftaback, um die Nase von dem Schleim zu befreyen, oder wie der Pöbel sagt, um das Hirn zu reinigen, man läßt Ader, man schwitzt, man purgiert, und treibt durch alle diese Wege Säfte aus, wo man immer noch die Frage hätt' sich aufwerfen sollen, ob denn alle diese Säfte auch würklich überflüßig seyen.

Zwar muß der Arzt sehr oft Ausleerungen veranstalten, sehr oft den Körper von den beunruhigenden Säften befreyen, die er selbst auszutreiben zu schwach war, aber dieß geschieht nur bey Kranken, bey völlig Gesunden dagegen entwede äußerst selten, oder niemals. Wenn alle Geschäfte des Körpers sich in den gehörigen Grad ihrer Stärke befinden, wenn keines mangelt und keines überwiegt, so erhalten die festen Theile die Säfte immer in ihren gehörigen Gränzen, und laßen nie einen den Körper belästigenden Ueberfluß derselben Statt finden. Sehr oft glaubt man, durch Mode, Gewohnheit, und das Zureden gewinnsüchtiger Wundärzte bewogen, man besizze zu viele Säfte, wenn eben ein Mangel derselben Statt hat.

Es ist also sehr wichtig für Gesunde, und besonders für Gelehrte, die allemal leichter, als andere in Krankheiten der Schwäche verfallen, zu wißen, ob, wenn, und auf welche Art Ausleerungen zu bewerkstelligen seyen. Ich werde dieses am besten erörtern können, wenn ich die verschiedenen Wege dieser Ausführungen, und die Arten derselben betrachte.

Eh Johann Nicot noch die Pflanze einführte, die von ihm den Namen hat, glaubte man nicht, daß es einem Gesunden nöthig sey den Speichel auszuspeyen, und jetzt raucht jeder aus diesem Endzweck, und des Wohlgeschmacks wegen Taback. Die Pflanze, welche uns den Taback giebt, der durch den Geburtsort und durch die verschiedenen, meistens geheimen Bereitungen, eine ungemein große Verschiedenheit des Geruchs und der Güte erlangt, gehört zu der Klaße der scharfen, dummmachenden Gifte. Sie verursachet die heftigsten Bewegungen in dem Körper, und würkt auf die Seelenkräfte wie der Mohnsaft, und jedes andere dummachende Gift. Gekäuet umnebelt die Pflanze den Kopf, und die meisten amerikanischen Wilden sind aus dieser Ursache dumm. Wegen ihrer reizenden Eigenschaft macht sie innerlich genommen Krämpfe, Brechen, und ein heftiges Purgieren. Der Tabacks Aufguß äußerlich auf Wunden gelegt, macht, wie das auf die gleiche Art gebrauchte Tabacksoel, Krämpfe, die nur selten geheilet werden, und tödet Läuse, und jedes andere den Menschen beschwerliche Insect. Eben diese Eigenschaften, doch in einem mindern Grad als das Kraut, hat der Tabacksrauch. Er reitzt, und wegen dieser Eigenschaft macht er bey Personen, die sich nicht an ihn gewöhnt haben, Krämpfe und Brechen. Er verursachet einen

nen verstärkten Zufluß des Speichels nach den Mund aus der nemlichen Ursache, hemmt Schmerzen, besonders den Zahnschmerz, indem er die Nerven und den Kopf betäubt, verursacht einen verstärkten Zufluß der Säfte nach den Kopf, und eine nicht geringe Disposition zu Schlagflüßen.

Nun sieht man, daß das Tabacksrauchen aus einem doppelten Grund schädlich sey. Wegen seiner dummmachenden Kraft nimmt der Rauch den Kopf ein, umnebelt die Verstandskräfte, schwächt die Sinne, und verursachet wegen des Reitzes in dem Gehirn, oft einen plötzlichen Tod. Man hat mehr als ein Beyspiel, daß Leute die einander zum Trotz Taback rauchten, zuletzt, die Pfeife noch im Mund habend, am Schlagfluß gestorben sind.

Zweytens schadet der Taback wegen seiner reitzenden Eigenschaften, die er auf den Magen, besonders aber auf die Speichelwege ausübt. Er verursacht vermöge dieses Reitzes einen verstärkten Zufluß des Speichels in den Mund, welcher angesteckt von dem stinkenden Rauch, als ein unnützes Ding ausgespien wird. Zur Verdauung sind diese speichelartigen Säfte, die in dem Mund in einer beträchtlichen Menge bereitet werden, unumgänglich nöthig. Sie, die blos aus einem feinen seifenartigen Waßer bestehen, sind beßer fähig, als jedes andere Waßer in das Innerste der Speißen einzudringen, sie in ihre Bestandtheile aufzulösen, und den Schleim und die thierische, nährende Gallerte aus ihnen herauszuziehen. Sie sind diejenigen, die den ersten Grund zu der Verwandelung des Vegetabilischen in das Animalische legen, die den Milchsaft verdünnen, die Schärfen einwikkeln, weil sie selbst milder Natur sind, und uns auf diese Art wider einen beständigen Hunger schüzzen. Je mehr von diesen

Säften ausgeworfen wird, desto weniger können sie diese Würkungen leisten, und desto größer muß der Nachtheil des Körpers selbst davon seyn. Die Verdauung wird verletzt, die Ernährung des Körpers verhindert, weil die Speißen von dem Speichel nicht gnug aufgeschloßen worden waren, und zu einer beständigen Folge von Krämpfen besonders bey Schwachen Anlaß gegeben. Daher sind starke Tabacksraucher blutlos, ausgedörrt, schwach und elend.

Aber hat denn das Tabacksrauchen gar keine medicinischen Kräfte? Allerdings, aber sie sind sparsam, und nur für wenige wohlthätig. Ueberhaupt können solche Personen, die dick sind, viel Säfte besizzen, eine Menge von Schleim nähren, die Beschwerden wegen des zu langen Verhaltens des Stuhlgangs haben, sich allerdings einige Erleichterung von den mäßig gebrauchten Tabacksrauch versprechen. Ausgemergelten Personen aber ist er durchaus schädlich, und fette dürfen nie mehr von ihm, als täglich eine bis zwey Pfeifen voll rauchen.

Noch weniger heilsame Kräfte hat der Schnupftaback, welcher außer seinen andern schlimmen Würkungen das Werkzeug des Geruchs so schwächt, daß es endlich ganz zu mangeln anfängt, da doch dieses Werkzeug eines der edelsten ist. Der gemeinen Sage nach soll der Schnupftaback den Schnupfen vertreiben, das Haupt reinigen, und den Kopf leicht machen; allein er verkleistert die feinen Auswege des Rozzes in der zarten Haut, welche die Nase innerlich umkleidet, und macht auf diese Art beides Schnupfen, und Kopfweh. Er soll in einigen Krankheiten, in dem wäßerichten Schlagfluß und in der Schlafsucht wegen des Reitzes von grossen Nuzzen seyn, aber

kein vernünftiger Arzt untersteht sich ihn zu verordnen. Blos in einigen Augenzufällen, besonders in der langwierigen Entzündung derselben, wird er zuweilen mit Nuzzen in die Nase gezogen. Ueberhaupt ist unter allen der Schnupftaback derjenige Körper, der die wenigsten Heilkräfte hat, für die meisten schädlich ist, und deßen Gebrauch mehr auf der Gewohnheit, als auf einem andern vernünftigen Grundsatz beruhet. Von dem Spaniol und dem Tunko haben die Aerzte plötzlich den Tod erfolgen sehen. Noch schärfere Arten des Schnupftabacks, das Euphorbium, der Spanische Pfeffer und selbst die Nieswurz sind giftig. Von dem erstern sah Valentini eine tödtliche Tobsucht entstehen.

Sehr gewöhnlich ist es, daß man zu gewißen Zeiten purgiert, zu andern eben so bestimmten schwitzt, und zu andern Ader läßt, ohne zu fragen, ob diese Ausleerungen auch nöthig seyen; und dieß sind sie nicht so oft, als man glaubt, wenigstens zu der Zeit nicht, wo man diese Ausleerungen bewerkstelliget. Durch das Purgieren wird ein Reitz in den Gedärmen erregt, die Bewegung derselben vermehrt, und samt denen in den Gedärmen befindlichen Unreinigkeiten, werden viele vom Blute abgesonderte Säfte, die noch zu löblichen Endzwekken angewendet werden sollten, mit ausgeführt. Hieraus sieht man leicht, daß das Purgieren sehr oft ein fürtreffliches Mittel zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit sey, wenn die Säfte überflüßig zugegen sind; daß aber auch durch das Purgieren, besonders wenn es zu oft wiederholet wird, der Tod beschleunigt werden könne. Zu starkes Purgieren leert die Gefäße aus, macht den Schlagfluß der von der Ausleerung entsteht, Kachexien, Waßersuchten, erzeugt

eine Schwäche in den Eingeweyden, und eine schwer heilbare Lienterie, eine Krankheit wo der Magen aller seiner Kräfte, die Speißen zu verdauen beraubt ist. Ich weiß, daß ein Arzt einem jungen zwey und zwanzigjährigen Edelmann anrieth, alle Monate zu purgieren, und er starb den zwanzigsten Monat darauf an einer Waßersucht, nachdem er sich ein und zwanzigmal, und sein Arzt ihn noch zwölfmal sehr heftig purgiert hatte.

Niemals sollte also ein Gelehrter ein Purgiermittel einnehmen, ohne vorher einen erfahrnen Arzt zu rathe gezogen zu haben. Wenn ja der Magen von Speißen überladen ist, und die Natur diese Ausleerung zu fodern scheint, so leeret Enthaltsamkeit, Arbeit des Körpers und einige Löffel voll von der wäßerichten Rhabarbartinctur, früh morgens genommen den überflüßigen Unrath zwar langsam, aber eben so gut aus, als jedes starke Purgiermittel, welches immer in den Händen des Unerfahrnen ein Gift ist.

Unter die Klaße der Ausleerungen, die durch die Kunst bey Gesunden selten bewerkstelliget werden müßen, gehöret das Schwizzen, oder die verstärkte Ausdünstung. Man könnte glauben, daß diese Ausleerung für Gelehrte nöthiger sey als jede andere, weil wir oben sahen, daß sich bey Gelehrten die schleimicht-wäßerichten Säfte, wegen der bey ihnen verminderten Ausdünstung leicht anhäufen; und das Schwizzen würde fürtrefflich seyn, wenn nicht die meisten Schweistreibenden Mittel, erhizzend, brandtweinartig, oder auflösend, und zur Fäulniß geneigt wären, und die Stärke der festen Theile, die schon für sich bey Gelehrten gering ist, noch mehr schwächten. Also ist auch diese Ausleerung, die noch überdieß die Ober-

fläche

fläche schwächt, und die Kraft der einsaugenden Gefäße auf derselben vermehrt für Gesunde schädlich, und blos der Arzt kann in Krankheiten bisweilen zum Vortheil des Kranken die Ausdünstung durch geschickte Heilmittel einiger maßen befördern. Fast kann ich behaupten daß unter allen Ausleerungen, die zur Erhaltung der Gesundheit unternommen werden, das Aderlaßen bey Gelehrten so wohl als bey Ungelehrten die häufigste sey. Ohne darauf zu sehen, ob das Blut, welches man herauslaßen will, würklich überflüßig sey, ohne zu bedenken, daß das Leben des Leibes im Blute bestehe, geht man, meist zu einer Zeit, wo der Körper so schon schwach ist, im Herbste, wenn Tag und Nacht gleich sind, an diese Ausleerung, und schwächt sich dadurch so kräftig, daß eine lange Zeit hingeht, ehe man die Kräfte wieder erlangt, die so unbedachtsam verschwendet wurden. Jede Aderlaße schwächt, indem sie die Menge des Blutes vermindert, welche alsdann keiner so lebhaften Kraft der festen Theile bedarf, um fortgetrieben zu werden. Sie verursacht bey empfindlichen Personen Ohnmachten, Schwellen der Füße, und bey vielen eine Dickheit des Körpers, die scheinbar von einer guten Ernährung zeigt, aber weiter nichts, als eine Schwäche zum Grund hat, die das Aderlaßen bewürkte.

Kein Saft ist kostbarer und edler, als das Blut und mit keinem geht man verschwenderischer um, als mit diesem. Wenn sich ja Zufälle von einer Vollblütigkeit, besonders im Sommer zeigen, so muß man erst genau entscheiden, ob sie scheinbar seyen, und von der Ausdehnung des Blutes, die die Hizze der Luft bewürkt, entstehen, oder ob eine würkliche Vollblütigkeit zugegen sey. In beyden Fällen vertritt meistens die Enthaltsamkeit von vielen

Speißen, eine dünne, wäßerichte, verdünnende Diät, die Erwählung des kalten Waßers statt des Biers oder des Weines die Stelle des Aderlaßens, und der Körper wird von dem überflüßigen Blut befreyet, in dem verhütet wird, daß nicht so viel neues erzeuget werde, als vorher bereitet wurde. Ich weiß aus einer vielfältigen Erfahrung, daß auch sehr vollblütige Gelehrte das Aderlaßen völlig entbehren konnten, wenn sie im Sommer Waßer tranken, und sich der benannten Speißen enthielten. Sie befanden sich immer beßer, als andere, bey denen die wiederholte Aderlaße eine Schwäche und eine beständige Unordnung in dem Umlauf des Blutes unterhielt.

Die Lust zum Beyschlaf ist den Menschen eben so natürlich als die Begierde nach dem Eßen und nach dem Trinken, und überall, wo zwey Personen verschiedenen Geschlechts sich einander begegnen, da wird, sagt der Verfaßer des Buchs, der Mann und die Frau im Ehestand, eine Vereinigung gemacht. Dieses Geschäft ist eines der edelsten, indem auf ihm die Fortdauer des Menschengeschlechts beruht und sich jeder Mensch, wenn ihm auch sonst der Weg zum Verdienst verschloßen ist, wenigstens durch eine zahlreiche Nachkommenschaft ein bleibendes Verdienst erwerben kann.

Aber so nöthig der Beyschlaf ist, so schädlich ist er, wenn er wider die Regeln der Gesundheit zu früh, oder zu brünstig ausgeübet wird, und wie mancher junge Gelehrte hat sich nicht durch die zu frühe Befriedigung dieses fürtreflichen Triebes in das gröste Elend gestürzet!

Erst dann kann der Beyschlaf gefeyert werden, wenn der Saame, der die anfangende Mannbarkeit bezeichnet, bereitet worden ist, wenn dieser edle Saft einiger maßen überfließet, wenn er nicht mehr zur Ausbildung des Körpers nöthig ist, wo ihn alsdann selbst die Natur zu ihrem herrlichsten Endzweck bestimmet hat. Die Luft, das Klima, die Speißen, das Temperament, und die Beschaffenheit des Körpers, machen daß bey einigen sich die Kennzeichen der Mannbarkeit eher, bey andern dagegen später einfinden. Im Königreich Decan und in den Staaten des großen Mogul verheyrathet man die Mannspersonen im zehnten Jahr, in Indostan im neunten, und bey den harten Samojeden ist oft der Knabe im zwölften Jahr schon Vater. Wäre diese einzige Ausnahme nicht, so könnte man behaupten, daß je wärmer das Klima sey, die Mannbarkeit desto eher sich einfinde, und daß auch hier die Wärme die frühzeitigen Früchte hervorbringe, die sie in unsern Gärten dem Auge darstellt. Allein so wie eine Frucht die die zu große Wärme reif gemacht, bald wieder sich ihrer Zerstöhrung nähert; eben so wird die frühe Mannbarkeit in diesen Klimaten bald in ein Unvermögen verwandelt, und ein Indianer, der in seinem fünf und dreyßigsten Jahr noch einen Sohn zeugt, ist immer selten. In unserm Klima gehören solche Erscheinungen zu den Abartungen der Natur, und ein Knabe, der in seinem neunten Jahr, wo er in Indostan schon Vater seyn könnte, zum Beyschlaf fähig ist, ist immer eine Seltenheit.

Meist zeigt im eilften Jahr der herfürsproßende Bart, die nach und nach sich verändernde Stimme, die Verfärbung des Haars, die nun überhand nehmende Leibes=

besstärke, und eine gewiße Standhaftigkeit des Gemüths, die man an Knaben nicht beobachtete, von der Veränderung, die den Knaben zum Jüngling umschafft, und von der nun anfangenden Bereitung des Saamens in den Gefäßen. Nach und nach vermehren sich diese Erscheinungen, die Begierde zur Fortpflanzung des Geschlechts findet sich in ihrer ganzen Macht ein, der Anblick einer Schönheit des zweyten Geschlechts bleibt dem sich der Mannbarkeit nahenden Jüngling nun nicht mehr gleichgültig, und der in den Organen bereitete, wieder ins Blut zurück geführte Saame gießt Entschloßenheit und eine männliche Stärke über die Seele aus, giebt jedem Glied seine Stärke, und bewürket alle die Veränderungen, die sich zur Zeit der Mannbarkeit einzufinden pflegen.

Es würde thöricht seyn, wenn man schon da an die Ausleerung dieses fürtreflichen Saftes denken wollte, wenn er zwar bereitet, aber doch zu andern Geschäften, und besonders zur Bevestigung der Stärke des Körpers und des Geistes angewendet wird. Erst dann kann man diesen kostbaren Saft ausleeren, wenn der Körper völlig ausgebildet ist, und dieß findet nicht eher, als nach dem zwanzigsten Jahr Statt. Leute, die eher, als zu dieser Zeit die Wollust der Liebe thätig schmekken, bleiben klein an Geist und an dem Körper, und hören, wie die Indianer, da auf Männer zu seyn, wo sie die Verbindung mit einer Gattin zum Genuß des Vergnügens einladet, und wo sie eben am meisten Männer seyn sollten.

Aber wenn auch der Jüngling bis zu diesem Zeitpunct dem Genuß der Liebe entsaget hat, wenn er sich nun mit Recht eine vergrößerte Theilnehmung an dem, was an der Liebe das herrlichste ist, versprechen kann, so

ge-

geschieht es doch nur zu oft, daß er hingerißen von dem Taumel der Liebe, die Vergnügungen derselben durch den öftern Genuß sich auf eine mannigfaltige Art vergällt. Die Aerzte haben schon lange den Verlust einer Unze von der Saamenfeuchtigkeit demjenigen von vierzig Unzen Blut gleichgeschätzt, in Betracht der Entkräftung und der andern Folgen, die verglichen mit der Blutausleerung auf dieses Geschäft zu folgen pflegen. Der Saame scheint aus den edelsten Theilchen der ganzen Maschine bereitet worden zu seyn, er scheint ein Ausfluß des höchstgeistigen Wesens, des Nervensafts zu seyn, er wird auch bey Männern wie Mekels Versuche zeugen, in das Blut zurückgeführt, und zur Erhaltung des Körpers angewendet. Auch der stärkste Mensch ist nach dem, was das Thätige der Liebe ausmacht, entkräftet, theils wegen der Vergießung der Saamenfeuchtigkeit, theils auch weil die dem höchsten Grad sich nähernde Empfindung der Wollust endlich in würklich entkräftende Krämpfe ausartet.

Im allgemeinen betrachtet erschlaffet also jeder Beyschlaf, und schwächt die Kräfte des Körpers und der Seele. Noch desto mehr beobachtet man diese Würkungen bey solchen Beyschläfen, wo nicht die Liebe, sondern blos die Sättigung physikalischer Triebe der Bewegungsgrund derselben war. Viel mächtiger muß ein solcher Beyschlaf schwächen, der allzu oft wiederholt wird. Ohne hier, wie Venette gethan, zu untersuchen, wie viele solche Sättigungen der Liebe ein Mensch ertragen könne ohne zu sterben, kann ich hier nur dieß anmerken, daß sich mancher irrende Venusritter rühmt, Thaten gethan zu haben, die nur außerordentlichen Menschen möglich sind, und dadurch viel brave junge Männer verderbt, die es

vor etwas rühmliches halten, ihre Kräfte auf diese Art auf einmal so elend zu verschwenden. Mit einiger Gewißheit lehren Beobachtungen, daß es Menschen gegeben hat, die in einer Nacht zehen verliebte Kämpfe anstellen konnten, aber diese waren faul, zu allen übrigen Geschäften, außer zu diesem verdroßen, schwach und dumm an Verstand, und wurden entweder früh alt, oder starben mitten im Taumel des Vergnügens, welches sie aufrieb. Man weiß ungezweifelt gewiß, daß viele solcher viehischen Menschen mitten im Beyschlaf an dem Schlagfluß gestorben sind. Dem Manardus war prophezeyhet worden, er würde in eine Grube fallen, er bewahrte sich sorgfältig dafür, und starb als ein alter Mann in der ersten Brautnacht unter den Umarmungen seiner Geliebten. Ein Poet setzte ihm folgende Grabschrift:

„Der, dem der Wahrsager den Fall in eine Grube prophe-
„zeyhet hatte, fiel endlich in die Grube seiner Frau, und
„— — starb.„

Je jünger der Mensch ist, der sich von dem zu reichlichen Genuß des Physicalischen der Liebe hinreißen läßt, desto unglücklicher sind die Folgen für einen solchen Elenden. Ehemänner so wohl als unverheurathete verfallen wegen dieser verliebten Schwelgerey in ein völliges Unvermögen, in der Folge gleiche Vergnügungen dieser Art zu empfinden; der geringste Reitz macht, daß sich ihre Saamenfeuchtigkeit ergießt; sie verfallen oft in einen langwierigen Saamenfluß, der eine Rükkendarre, und den Tod nach sich zieht, der eine Vergeltung dieser Unmäßigkeit ist. Aus der nemlichen Ursache hat man die Hypochonderie, eine Blindheit, eine Melancholie, die Dörrsucht, Blutflüße, und besonders das Blutspeyen entstehen gesehen,

und jede andere Krankheit wird durch sie vermehrt. Ein von einer schweren Krankheit wieder genesender Ehemann wollte seiner Frau zeigen, daß er noch Kräfte besizze, und starb kurz nach den Umarmungen der ehelichen Liebe. Ein anderer der eben dieß gethan hatte, konnte nachher einige Jahre lang niemals seiner Frau beywohnen, ohne ein Zittern, und einen Anfall der Blindheit zu bekommen.

Dem zweyten Geschlecht schadet der Beyschlaf, wenn er übermäßig ist, allerdings, weil er die Nerven angreift, und jederzeit eine heftige Bewegung derselben erfordert wird, wenn das Vergnügen der ehelichen Liebe in dem Grad empfunden werden soll, in dem es seyn muß, um mit allen zukünftigen Beschwerlichkeiten der Schwangerschaft, mit der Gefahr der Geburt abgewogen, überwiegend zu seyn. Bey sehr empfindlichen Personen haben die Aerzte auf einen einzigen Beyschlaf Ohnmachten erfolgen, und alte, schon lange geheilte krampfhafte Krankheiten wieder erwachen sehen. Jenes Mädchen, die in einer Nacht mit fünf Reutern anband, starb den Tag darauf, und nur selten findet sich eine Kleopatra, die hundert Männer auffordern, und doch sagen kann, sie sey nicht gesättiget.

Von der Unterdrükkung dieser jedem Menschen von Natur eingepflanzten Begierden kann ich hier nicht reden. Der Prediger sagt, tödte die Lüste durch die Religion; der Philosoph, unterdrükke sie durch Standhaftigkeit, und der Wollüstling, suche sie zu befriedigen, auf welche Art du kannst, und mache sie ohnmächtig, wie eine Pflanze, welcher der Saft entzogen wird. Sie haben oft der Religion Troz geboten, und das feurige Mädchen, die ihrem Beichtvater ihre Noth klagte, bekam eben da eine Pollution, als sie es that. Durch Philosophie kann sie nur ein kaltblütiger,

ger, ein Phlegmatiker unterdrükken, und doch ist ihre Befriedigung für manchen Jüngling so gefährlich, traurig und verderblich, bis es ihm die sanften Banden der ehelichen Verbindung erlauben. Aber auch da, dürfen sie nicht immer befriediget werden, wenn sie die Natur erregt: Der Landmann, sagt der Verfaßer des für jeden Gelehrten, bis auf einige kleine Flekken schönen Buchs, Mann und Frau im Ehestand, zeugt mehrere und gesundere Kinder, weil er manche Nacht, ermüdet von seiner Arbeit, verschläft, die ein anderer durch gekünstelte Reitze erregt, in kalten Umarmungen der Liebe durchwacht. Daß sich Gelehrte in Betracht der Erfüllung, dieses heiligen Befehls der Natur mäßigen müßen, darf ich kaum sagen, da dieß ein Gesetz für jeden Menschen ist. Nichts schwächt die Lebhaftigkeit der Geisteskraft mehr, als die zu große Ausleerung des Saamens. Deßwegen wollte Venette, Gelehrten sollten nur alle halbe Jahr der Liebe einmal pflegen, und aus eben der Ursache setzten die Rabbinen die Pflicht, die ein Bauer seiner Frau leisten sollte, wöchentlich auf eine Nacht; bey einem Kauffmann oder einem Fuhrmann auf eine Nacht im Monate; einem Matrosen bewilligten sie zwo Nächte im Jahre; und einen Gelehrten gaben sie in zwey Jahren eine Nacht. Man kann über dieses Gesetz verschiedene Beobachtungen anstellen, bey dem Gelehrte wohl allemal am schlimmsten dran wären.

Aber wie soll man denn die ehelichen Umarmungen genießen, wenn man zugleich gelehrt und Mann seyn will? Antwort: man übe diese Pflicht so aus, daß der Geist und der Körper unbeschädiget bleiben. Allemal laße man zwischen zwoen Umarmungen eine beträchtliche Zeit verstreichen, bis man neue Kräfte zu dieser Ausleerung gesammelt

sammelt zu haben glaubt. Man enthalte sich des Beyschlafs zu einer Zeit, wo man wißen kann, daß er unnütz ist, wenn die Mutter das Kind säugt, oder wenn die Natur andere Absichten durch das weibliche Werkzeug der Zeugung erfüllen will.

Ueber andere unlautere Befriedigungen dieses mächtigen Triebes ziehet die Schamhaftigkeit einen Vorhang, und wünscht, daß ihre Wege Jünglingen ewig verborgen bleiben mögen.

Drittes Hauptstück.

Von besondern Krankheiten der Gelehrten.

Erstes Kapitel.

Von der Schwäche.

Dieser Unfall, der Gelehrten wegen des sizzenden Lebens, und wegen der die Kräfte des Körpers vielfach erschöpfenden Arbeiten sehr häufig ist, erfordert eine schnelle Hülfe, wenn er in eine wahre Krankheit ausgeartet ist, eine nicht so schnelle, aber immer aufmerksame, falls er einen Mittelzustand zwischen Gesundheit und Krankheit ausmacht.

Bey Gelehrten wird eine doppelte Schwäche angetroffen, die bald zugleich den Körper angreifft, bald aber die andere, als eine Folge nach sich zieht, die Schwäche der Muskelfaser, und die Schwäche der Nerven. Es ist

schwer zu bestimmen, welcher Zufall von beyden der häufigste sey, indem sie beyde sehr oft beobachtet werden. Folgende Zufälle zeugen von der Schwäche der Muskelfaser. Der ganze Körper ist träg, zu Arbeiten ungeschickt, weil sie insgesammt die Schwachen mehr ermüden, als Gesunde; es fehlt ihm die Lebhaftigkeit und die Stärke in der Bewegung, die von der Stärke am sichersten zeuget, die Oberfläche ist aufgedunsen, bleich, das Gesicht ist entfärbt, und mehr einem Toden, als einem Gesunden ähnlich. Der Schweiß mangelt, weil die Lebhaftigkeit des Umlaufs des Blutes mangelt; die Füße schwellen, weil die Kräfte nicht da sind, die das Blut in die Höhe treiben sollten, und die Verdauung ist so beschädigt, daß auch solche Speißen, die der Kranke vorher ohne alle widrige Empfindung ertragen konnte, unverdauet im Magen liegen bleiben. Die Ausleerungen durch den Stuhlgang sind, wie jede andere, sparsam, der Unrath übelgefärbt und heftig stinkend, und der Urin ist trüb, gelb und halbdurchsichtig.

Bey der Nervenschwäche sind die meisten dieser Zufälle mit zugegen, nur fehlt sehr oft der trübe Harn, der bey jedem andern Schwachen angetroffen wird. Bleibende Zufälle bey dieser Art sind heftige, nach leichten Eindrükken entstehende Bewegungen, die Krämpfe, die die leichteste Ursache anfacht, unterhält, und besonders in Betracht des Ortes, den sie einnehmen, abändert. Meistens haben sie ihren vorzüglichsten Sitz im Unterleib, wo die Nerven des Magens und der Gedärme blos in eine dünne Haut eingewikkelt, und mit einem zarten Schleim bedeckt sind. Wird nun dieser abgespühlt, oder scharf gemacht, so kann schon dadurch eine Menge von Zufällen entstehen, die der Arzt anstaunt, wenn er die Krankheit

der

der Nerven nicht kennt. Fehlt er, so kann jede reitzende Ursache, sie sey auch noch so gelind, als sie wolle, in den geschwächten Nerven den Krampf erregen, der sich leicht ausbreitet, wie wir schon oben sahen, den Kopf sehr oft einnimmt, und den standhaftesten Menschen so furchtsam und kleinmüthig macht, als ein Weib.

Die Ursache dieser erstern Schwäche, denn die zweyte kann füglich bey der folgenden Krankheit, bey der sie einen auszeichnenden Zufall ausmacht, abgehandelt werden, liegt, wie wir schon oben sahen in der gehemmten Lebhaftigkeit der Bewegung der Säfte, in der sitzenden Lebensart selbst, welche, in dem sie uns die Wohlthat der Bewegung entzieht, unsern Körper endlich schwach macht, und in der Anhäufung der wäßericht-schleimichten Theile, die, indem sie nicht gnug ausgeführet werden, die festen Theile noch desto mehr schwächen und kraftlos machen, wie das Fleisch, welches im Waßer liegt, nach und nach aufgelößt wird.

Die Folgen dieser Ursachen sind theils die schon beschriebenen Zufälle, theils eine Zurückhaltung der natürlichen Ausleerungen, auf deren Aufrechthaltung alles bey der Kur dieser langwierigen Krankheit ankommt. Die zu schwachen Gedärme sind nicht fähig den Unrath auszustossen, der sie beschweret, sich in ihnen anhäufet, Blähungen, und eine völlige Unverdaulichkeit erzeuget. Wenn man also diese Schwäche mit einigen Vortheil heben will, so müßen erst die ersten Wege gereiniget werden, und dieß geschiehet durch die Rhabarbar am sichersten. Kein Purgiermittel außer diesem einzigen hat die wohlthätige Kraft den Darmkanal zu reinigen, und zugleich zu stärken, und es ist also schon selbst ein Mittel, welches die Schwäche,

besonders wenn es in kleinen Gaben genommen wird, einigermaßen aufzuheben fähig ist. Sie wird entweder allein zu einer halben Quent, oder mit dergleichen Menge von dem tartarisirten Weinstein genommen, Wenn auf den Gebrauch dieses Mittels einige Stuhlgänge erfolget sind, so wird der Gebrauch des nemlichen Mittels täglich zweymal zu zwölf Granen genommen fortgesetzt, oder man nimmt noch täglich einige Tage hindurch zweymal einen Löffel voll von der wäßerichten Rhabarbartinctur.

Wenn durch diesen Weg der Unrath aus den Gedärmen ausgeleeret worden; wenn sich die Eßlust wieder etwas verstärkt einstellt; kein Abscheu vor die Speißen mehr zugegen ist; wenn der Harn etwas stärker und gefärbter abfließt, als vorher geschehen, so muß zu solchen Mitteln übergegangen werden, von denen bekannt ist, daß sie stärken, die Ausleerungen in dem Betracht vermehren, weil sie die Kraft der Werkzeuge vergrößern, und sogleich den gleichen Grad von Gleichgewicht, der immer zwischen den festen und flüßigen Theilen in den Körper obwalten muß, wieder herstellen.

Die besten Mittel dieser Art sind die Quaßia, die Chinarinde, das Eisen, und der Stahl. Die erstere ist ein festes, stark bitteres Surinamisches Holz, welches besonders auf die ersten Wege seine wohlthätige Kraft bald ausbreitet. Es wird meist, um der Bitterkeit deßelben einigermaßen abzuhelfen, mit Zukker versetzt, oder auch wohl mit andern stärkenden Mitteln verbunden, und von dem Pulver, No. 1. deßen Hauptbestandtheil dieses Holz ist, wird täglich früh, Mittags vor dem Eßen, und Abends bey dem Schlafengehen eine Dose mit kalten Waßser genommen. Aber ein einziger Umstand macht den Ge-

brauch

brauch der Quaßia verdächtig, und wenigstens zu einem sehr langwierigen Gebrauch ungeschickt, nemlich der, daß sie, wie auch schon Vogel bemerket hat, die Kraft der Fäulniß zu widerstehen nicht besitzt, die den Nuzzen der Chinarinde so sehr vergrößert, und daß sie, wie mich einige mit der möglichsten Aufmerksamkeit angestellte Versuche überzeugen, so gar unter gewißen Umständen die thierische Fäulniß zu begünstigen scheint. Sie kann als das erste Mittel angesehen werden, deßen sich der Gelehrte nach dem Gebrauch des Purgiermittels, um seine Schwäche zu heben bedienen muß, und alsdann bereitet sie den Körper zu den Gebrauch der Chinarinde vor.

Dieses zweyte, von so vielen Aerzten gepriesene, und in vielen Krankheiten große Heilmittel, deßen stärkende Kräfte von keinen andern übertroffen werden, welches in der Schwäche, und in jeder von dieser Ursache entstehenden Krankheit, allemal, klüglich gebraucht, dem Wunsch des Kranken entspricht, muß wenn der geschwächte Gelehrte zehen bis zwölf Dosen von dem Pulver N. 1 genommen in Gebrauch gezogen werden. Seine feinen erdig harzigten Theile gehen in einen Bestandtheil der schlaffen Faser selbst über, machen sie fester und ihre Kraft stärker. Doch ertragen oft Personen, die sehr geschwächt sind, anfangs die Chinarinde in Pulver nicht, weil auch diese einige Lebhaftigkeit der Verdauungskräfte erfordert, und verdauet werden muß, und deßwegen ist ein Chinawein, wie der N. 2. allemal dasjenige Mittel, welches im Anfang, täglich früh Morgens und vor den Mahlzeiten zu einem Spitzglas voll genommen, das fürtrefflichste ist. Mit diesem Mittel fährt der Gelehrte fort, bis er seine Stärke um ein großes vermehrt fühlt, und dann braucht er des Abends, vor dem Schlafengehen, die stärkenden Pillen No. 3.

Der Gebrauch dieser Mittel muß lange fortgesezzet werden, ehe wieder von ihm abgestanden werden kann. Mit ihm muß eine dem Körper angemeßene Bewegung, und eine geschickte Auswahl der Speißen verbunden werden. Stärkende Speißen sind diejenigen Pflanzengewächse, die bitter oder etwas scharf und zartfaserich sind, wie die Scorzoner, die Cichorien, die Petersilgen, der Spargel, die Pastinaten, der Selleri, die Mohrrüben, die Endivien, der Spinat, und andere feinere Küchenkräuter, die einen bitterlich scharfen Geschmack besizzen.

Noch hat die Arzneywißenschaft ein anderes fürtreffliches Mittel beydes wider die Schwäche und wider die aufkeimende Hypochonderie nemlich die kalten Bäder, die das Alterthum ehedem so hoch schätzte, die fast bey jeder Nation in Orient zu einer Pflicht der Religion geworden sind, und die man jetzt, mit jedem andern, was das Alterthum Nachahmungswerthes hatte, zu sehr vernachläßiget. Aus dem Obigen ist bekannt, daß die Kälte eine verdikkende, stärkende Kraft besizze, und eben diese große Kraft finden wir in dem kalten Waßer. Es verursachet, wenn es die Oberfläche des Körpers umgiebt, eine Zusammenziehung der zunächst unter ihr gelegenen Theile, treibt das Blut mit Gewalt in das Innere des Körpers, welches ungeduldig bey jeden Reitz, durch neue Zusammenziehungen das Blut mit verstärkten Kräften nicht lange nach dem Bad wieder auf die Oberfläche treibt, und einen allgemeinen, erfrischenden Schweiß, und ein gewißes angenehmes Wohlbefinden zur Folge hat. In diesem Betracht stärkt also das kalte Bad vorzüglich, daß es den Körper, wie Herr de Limbourg sagt, dicht macht, die Theile der Fasern näher an einander bringt, und folglich

auch ihre Würksamkeit vergrößert. Die flüßigen verdünnet es, indem sich das von den auf der Oberfläche gepflanzten Saugröhren eingesogene Waßer zwischen die zähen Säfte sezt, und nun kann das Unreine von dem reinen, das Zudichte von dem hinlänglich flüßigen leicht abgesondert werden, wenn durch das Bad sowohl die Würksamkeit der innern, als der äußern Theile vermehrt, die Kraft der Ausleerungswerkzeuge vergrößert wird, und die Ausleerungen selbst nach dem Bad verstärkt erscheinen.

Gelehrte, die eine Schwäche und eine gewiße Unthätigkeit des Körpers an sich empfinden, werden daher sehr wohl thun, wenn sie mit dem Gebrauch der empfohlenen Mittel die kalten Bäder, mit denen uns die Natur so reichlich versorgt hat, bedienen. So gar bey der Schwäche gewißer Theile sind Bäder, die sich blos auf den kranken Theil erstrekken von ungemein großen Nuzzen. Mercurius Franciscus von Helmont gieng beständig mit entblösten Kopf, wusch ihn auch im härtesten Winter täglich mit kalten Waßer an dem Brunnen, und hat nie eine Beschwerde an seinem Kopf empfunden. Das sicherste Vorbauungsmittel wider den Zustrohm des Blutes nach den Kopf bey Gelehrten ist unstreitig dieses: Man halte die Füße warm, bedekke den Kopf nie, und wasche täglich, wenn es wegen des Haars möglich ist, den ganzen Kopf mit eiskalten Waßer.

In dem Innern der Natur haben die Aerzte der neuern Zeiten noch eine andere Klaße von Bädern entdeckt, nemlich die mineralischen, unter denen viele eisenhaltig, und doppelt mehr stärkend sind, als das gemeine kalte Waßer. Der Pyrmonter Brunnen und das Lauchstädter Bad sind unter denselben die bekanntesten, und für den, dem es

Umstände erlauben, daß er sich derselben bedienen kann, in unserer angeführten Krankheit fürtrefflich.

Zweytes Kapitel.

Von der Hypochonderie.

Diese Krankheit hält man für das Erb- und Eigenthum der Gelehrten, ob sie gleich den Holzhakker so wohl, als den Gelehrten plagen kann. Sie ist diejenige, die sich so mancher zu seinem Schaden einbildet, so mit er sich durch Unordnung in der Lebensart die Verdauung gestöhrt; das Freyhaus der Unwißenheit der Aerzte, die Krankheiten, die sie bey Gelehrten nicht zu benennen wißen, so gleich zu dieser machen; oft ein sehr höfliches Compliment, welches sich mancher mit einer gewißen Befriedigung seiner Ehrbegierde machen läßt, weil durch sie auch beym Pöbel im Sammtrock der Gelehrte, wie der Geistliche durch seinen schwarzen Rock, bezeichnet wird, die Plage der Philosophen, weil man von ihr viele Definitionen, und doch noch keine richtige hat, und überhaupt eine Krankheit, an welcher sich mancher schon zum Hypochonderisten studiert hat, die sich aus den Schriften und aus den Werken der Gelehrten sehr oft zu erkennen giebt, mit der Tollheit und dem Wahnwitz in einer nicht geringen Verwandschaft steht, die wahre Mutterbeschwerung der Männer.

Unzähliche Hypochonderisten giebt es, und bey allen diesen sind die Zufälle auf eine unzähliche Art verschieden. Ich bin selbst in der Gesellschaft solcher Yoricks gewesen, habe selbst jeden sein Anliegen erzählen gehört, und bey

manchen hab ich die Röthe das Gesicht färben sehen, die den Aerger anzeigt, wenn der andere sagte: dieß empfind ich nicht; aber meine Pein ist noch größer. An wahren Hypochonderisten versammeln sich Zufälle ganzer Krankenhäuser, und keine Krankheit, sie sey so heßlich, so selten, so unmöglich, als sie wolle, ist, die nicht einmal ein Hypochonderist gehabt zu haben wenigstens geglaubt haben sollte.

Anfangs empfindet der angehende Hypochonderist nach dem Eßen ein Spannen und eine Vollheit im Unterleib, er ist müd, athmet beschwerlich, das Herz klopft; er empfindet eine ungewohnte Angst, der Schlaf ist unruhig, und sein Schicksal, es sey so glücklich, als es wolle, ist ihm trüb, und scheinet ihm eine Reihe von aneinander hängenden Unglück zu seyn. Nach und nach wächst das Uebel, wenn es auch eine Zeitlang geruhet hat, wird von jeder Ursache, von der geringsten Veränderung des Wetters, von einer gelegentlichen Traurigkeit angefacht, und bald wird nun der Stuhlgang widernatürlich, weis, und meistens rozzig. Bald wird er nebst dem Harn verhalten, bald dagegen fließt ein Strom von einem ungefärbten Waßer durch die Harnwege ab. Bald fehlt die Eßlust, bald dagegen ist sie bis zum Erstaunen vermehrt, und auf widernatürliche Sachen gerichtet. Die ganze Würksamkeit der Galle fehlt meistens, die Leber selbst ist verstopft, und aus dieser Quelle entstehet Unverdaulichkeit, Ekel, die Gelbsucht, die Waßersucht, und Zufälle, die bey dem Hypochonder die häufigsten sind, und den von so vielen für wohlthätig gehaltenen goldnen Aderfluß anzeigen. Nie ist der Athem in den Anfällen des Uebels natürlich, sondern meist krampfhaft und unterdrückt, und

in der Lunge sammelt sich eine erstaunliche Menge von Schleim an. Oft wird der Hals und der Schlund von Krämpfen befallen, und in den Anfällen der Krankheit eine Menge von Speichel aus den Speicheldrüsen gewaltsam ausgepreßt, welchen der Hypochonderist oft auf eine den Aerzten unerklärbare Art durch eine Art von Zwang gedrungen, in das Gesicht der Beystehenden speyt. Ein braver Kandidat der Gottesgelahrheit, den nachher sein weites Filial und sein Pferd von den tief gewurzelten Uebel befreyeten, sagte mir einst in dem Anfall der Krankheit, die ihn unglücklich machte: Um Gotteswillen gehen Sie, ich muß ihnen sonst ins Gesicht speyen. Ich gieng, und er spieh seinen Speichel mit einer solchen Wuth wider mich aus, wie einer, der wütend zornig ist.

An den äußern Theilen klagt der Hypochonderist über beständige Rhevmatismen, die bald diesen, bald jenen Ort einnehmen, über Zufälle der Gicht, über Krämpfe, Ausschläge, und der ganze Körper schwindet. Die lebhafte Farbe, die von der Gesundheit zeugt, verliert sich, und verwandelt sich in eine schwarzgelbe; das Gesicht wird erdfahl. Ich habe Hypochonderisten gesehen, die man von den Zigeunern nicht würde haben unterscheiden können, wenn sie unter ihnen gewandelt wären.

Die meisten und fürchterlichsten Zufälle des Uebels schränken sich auf den Kopf und auf die Seele ein. Bald schmerzt er, bald wird das Gesicht mit einer lebhaften Röthe übergoßen, die von einem heftigen Zustrom der Säfte nach demselben zeigt; bald brausen die Ohren, bald ist jedes Geräusch dem Hypochonderisten unerträglich; bald fliegen Mükken, bald Feuerfunken um die Augen;

bald

bald ist der Geruch widernatürlich stark, bald fehlt er, und überhaupt fehlt oft die gewöhnliche Schärfe der Sinne, die sehr oft auch bey dem nemlichen Kranken widernatürlich groß ist. Den Geist verändert keine Krankheit häufiger, als diese. Am häufigsten geschieht es, daß der Hypochonderist einen gewißen Stupor empfindet, der ihn unthätig macht, und will er auch nur leichte Sachen bearbeiten, nur eine Tragödie lesen, so vergehen ihm die Gedanken. Er glaubt in sich alles Unglück vereinigt zu finden, hält sich vor den verworfensten, vor den unglücklichsten, zweifelt an seiner Seeligkeit, scheint tief zu denken, wenn er eben nichts denkt, ist hasenhaft furchtsam, traurig, faul, bäurisch schamhaft, flieht jeden Menschen, und thut oft Dinge, die man nur von einem Narren erwartet. Ich hab' in Jena einen Hypochonderisten gesehen, der im Anfall seines Uebels seine Uhr, seine Schnallen, und alles, was er kostbares bey sich hatte, in's heimliche Gemach warf, weil er alles dieß vor überflüßig und sündlich hielt. Ein andermal kam er halb nackt nach Hause, weil er all sein Gewand, bis auf das, was zur Bedekkung der Blöße am nöthigsten ist, einem Bettler gegeben hatte. — Jeder Hypochonderist ist vor seine Gesundheit äuserst besorgt, unersättlich in dem Gebrauch der Arzneyen, glaubt jedem Quacksalber, und macht wegen dieser seiner Pharmakomanie seinem Arzt mehr zu schaffen, als zehen andere Kranke.

Dieses ist nur ein sehr unvollkommenes Gemäld von dem Ungemach dieser Elenden, nur ein roher, noch nicht völlig ausgemalter Entwurf deßelben. Zum guten Glück breitet sich auch in den Tagen der schwärzesten Trübsale oft eine Heiterkeit über den Geist aus, und das Uebel selbst,

ob-

obgleich ein Hypochonderist nur selten gesund ist, macht oft beträchtlich lange Zwischenzeiten, eh' es von neuen den Kranken befällt.

Alles dasjenige, was die festen Theile schwächt, und die Nerven in Unordnung bringt, Arbeiten des Geistes, die sizzende Lebensart, alles was die Verdauung schwächt, die üble Auswahl der Nahrungsmittel, und selbst die natürliche Anlage, welche bey jedem Hypochonder zugegen seyn muß, geben zu diesem Uebel Anlaß. Die nächste Ursache des Uebels hat mancher Arzt gesucht, und nicht gefunden. Sie scheint in einer allzu großen Schwäche des Darmkanals, in einer zu großen Empfindlichkeit der Nerven dieses Theils und des ganzen Körpers, und in einem gewißen unordentlichen Einfluß des Nervensaftes zu liegen, der sich auf keine Weise näher bestimmen läßt. Eine rhevmatische Ursache kann man nicht annehmen, wenn man auch mit dem fürtrefflichen **Robert Whytt** einige Fälle ausschließen wollte, denn die Rhevmatismen sind nicht die Ursache der Krankheit, sehr oft nicht im Anfang zugegen, sondern sie sind blos eine natürliche Folge der Schwäche.

Solche Unglückliche bedürfen der Hülfe um desto mehr, da ihre Krankheit so übel heilbar, und ihr Zustand so erbarmenswerth ist. Ganz unheilbar ist die Hypochonderie nicht; und sie würde gewiß noch öfters geheilet worden seyn, wenn der Hypochonderist nicht bey jedem Hülfe suchte, und selbst nicht das Uebel durch die meist schlechte Lebensart, durch die zu grosse Vorsicht, und durch die widernatürlich große Eßbegierde verschlimmerte. Die ganze Krankheit wird gehoben seyn, wenn man die geschwächten festen Theile stärkt, die Empfindlichkeit der

Nerven

Nerven stümpft, und die Gemüthskrankheiten dieser Unglücklichen durch geistige Mittel, durch Zerstreuungen — zu entfernen sucht.

Ohne daß der Unterleib nicht vorher von dem ihn belästigenden Unrath entlediget, ohne daß die Verstopfungen der Eingeweyde deßelben gehoben werden, kann kein stärkendes Mittel sicher gegeben werden. Jedes derselben, und auch das gelindeste vergrößert die Verstopfungen, kerkert die schädliche Materie ein, und giebt auf diese Art zu neuen Reitzen Anlaß. Es ist daher nöthig daß auch in dieser Krankheit der Unterleib zuerst gereiniget werde. Aus den schon oben angegebenen Gründen bleibt die Rhabarbar auch hier das Purgiermittel, welches den Vorzug verdient, in einer der Beschaffenheit des Körpers und dem Alter gemäßen Gabe genommen. Wenn diese dem Kranken, wie oft geschiehet, entgegen ist, so wird das Purgiermittel N. 4. genommen, welches aber bisweilen einige schwächenden Eigenschaften äußert. Bisweilen ist ein Brechmittel nothwendig. Diesen Fall aber kann nur ein Arzt richtig unterscheiden.

Wenn durch einige flüßige Stühle der gröbere Unrath ausgeführet worden; so muß nach und nach auch die feinere Unreinigkeit, nebst der verstopfenden Materie aufgelößt, und wo möglich zugleich die allzugroße Empfindlichkeit der Nerven besänftiget werden. Zu diesem Endzweck wird täglich viermal, zu verschiedenen Zeiten ein Theelöffel voll von dem Pulver N. 5. genommen, welches sein Erfinder, Klein den Trost der Hypochonderisten nannte, und welches nicht allein fürtreffliche auflösende Kräfte besitzt, ohne zu schwächen, sondern auch wegen des beygefügten Kajeputoels der Empfindlichkeit der Nerven mächtig entgegen ist.

Vor

Vor dem Schlafengehen werden des Abends von den Pillen N. 6. zwölf bis vierzehen Stück verschluckt. Kaum giebt es ein herrlicheres Mittel in der Unordnung der Nerven, als den Teufelsdreck, kein für Hypochonderisten besser paßendes auflösendes Mittel, weil auch dieses die Stärke der Theile unterhält, oder wenigstens keine neue Schwäche erzeugt, die von jedem Hypochonderisten entfernt seyn muß. Die andern beygefügten Mittel besizzen die gleichen auflösenden, gelind stärkenden, antispasmodischen Kräfte.

Mit dem Pulver N. 5. darf nicht äußerst lang fortgefahren werden, weil in der Auflösung nicht die ganze Kur des Uebels besteht, und die in ihm befindlichen salzigen Theile, bey sehr schwachen Personen leicht eine Glattheit der Gedärme nach sich ziehen. Wenn daher die Eßlust nach und nach der natürlichen wieder näher kommt, der Stuhlgang, außer seiner etwas stärkern Flüßigkeit, dem natürlichen ähnlich, und gelb wird, wenn die Anspannung und die Vollheit des Unterleibes nachläßt, und die gesundere Gesichtsfarbe wieder von einer beßern Beschaffenheit der Galle zeugt, so wird der Gebrauch dieses Pulvers ausgesetzt, in der Folge aber immer noch wiederholet, wenn sich das Gegentheil von den eben benannten guten Zufällen wieder zeigen sollte; die Pillen aber müßen noch immer fortgenommen, und mit ihnen muß der Gebrauch des bittern Elixiers N. 7. verbunden werden, welches zu dem gleichen Endzweck gegeben wird, aber unter seinen Würkungen nicht die geringste Schwäche bemerken läßt.

Wenn sich während dieser Zeit heftige Krämpfe einfinden, so weiß ich aus der Erfahrung, daß sie bey einigen ein Trunk kaltes Waßers, bey andern etwas

Wein und Kamillenthee, bey den meisten aber in Wein gekochte und auf den Magen gelegte Kraußemünze gehoben hat. Auch Klystiere von aufgelößten Teufelsdreck würden Wunder thun, wenn diese Mittel von dem Publico vor anständig gehalten würden. Eben diese Heilmittel heben den Zufluß der Säfte nach den Kopf, und befreyen den Geist, indem sie die Krämpfe dämpfen.

Während dieser Zeit darf der Gebrauch der Purgiermittel nicht vernachläßiget werden, und es ist nöthig daß der Hypochonderist sich wenigstens alle zwey Wochen einige Stuhlgänge durch zwey Theelöffel voll von dem Pulver N. 5. bewürke, damit die aufgelößte Materie desto leichter ihren Ausweg treffen könne. Zugleich ist Bewegung, stufenmäßig verstärkt, von ungemein großen Nuzzen, und keinen Tag darf der Hypochonderist ohne dieselbe seyn. Wenn das Uebel nicht sehr tief eingewurzelt ist, so wollt' ich am liebsten anfangs ein sanftes, und nach und nach ein etwas verstärktes Reiten anrathen. Bey trockener Witterung darf der Hypochonderist wenig befürchten, es sey denn daß der Nordwind wehe; jede feuchte Luft dagegen ist ihm schädlich, weil sie die schon vor sich schlaffen und kranken Nerven noch empfindlicher macht, und diese Art von Luft die Ausdünstung am würksamsten zu unterdrükken pflegt. Studieren darf kein Hypochonderist, weil die Arbeiten des Geistes das Uebel am kräftigsten unterhalten, auch selbst kein solches Geschäft verrichten, welches eine sizzende Lebensart fodert. Er muß in einer beständigen Zerstreuung seyn, immer angenehm unterhalten werden, damit er die Seelenplagen nicht fühle, und nie darf man ihm ins Gesicht widersprechen, sondern immer muß er auf eine unmerkliche Art von seinen thörichten

Einbildungen abgelenket werden. Der Schlaf muß sehr mäßig seyn, und besonders früh darf er nicht im Bett verweilen. Die Ausdünstung muß immer, aber nie zu sorgfältig unterhalten werden. Man hat vorgeschlagen, das ganze Uebel blos durch Bewegung des Körpers und durch die Aufrechthaltung dieser Ausleerung zu heben; und es ist gewiß, daß bisweilen der Erfolg den Wünschen des Arztes und der Kranken entsprochen hat; allein blos durch den Schweiß das Uebel heben zu wollen, würde gefährlich seyn. Die Ausdünstung darf nicht durch innerliche Mittel, welche stark erhizzen, oder stark auflösen befördert werden, sondern blos die Bewegung, die öftere Verwechselung der Wäsche, und besonders eine breite flanellene, um den Unterleib gelegte Binde ist hinlänglich diese Ausleerung in einem hinlänglich mäßigen Grad von Stärke zu erhalten.

In dieser Periode der Kur dieser Krankheit muß die Nahrung leicht verdaulich, auflösend, gelind stärkend und gelind nährend seyn. Reiß und Gerstengraupen sind vorzüglich gut, wie auch die in dem vorigen Kapitel empfohlenen feinern Küchengewächse sind. Das Brod der Hypochonderisten muß gut ausgebakken, und nicht zu sauer seyn. Viele meiner Kranken dieser Art habe ich im letzten Perioden der Heilung, und auch mit diesem mit vielem Erfolg von bloßen Zwieback leben laßen.

Wenn mit dem Gebrauch dieser Mittel eine beträchtliche Zeitlang fortgefahren worden, wenn sich die Krankheit selbst in Betracht ihrer Zufälle schon sehr vermindert hat, wenn der Stuhlgang natürlich, der Harn gut gefärbt und meistens trüb, der Kopfschmerz gering, die Krämpfe sparsam, die Verdauungskraft mittelmäßig,

und

und keine Verhärtung mehr in den Gegenden des Unterleibes zu spühren ist, so fehlt den Theilen des Körpers, und besonders den Eingeweyden des Unterleibes nichts mehr, als ihre natürliche Stärke, bey deren Heilung immer zugleich mit auf die Empfindlichkeit der Nerven gesehen werden muß.

Die Pillen N. 6. werden daher noch immer ein Mittel seyn, deßen fortgesetzter Gebrauch auch in diesem Zeitraum der Kur zu empfehlen ist, und ich weiß, daß ich viele Wochen lang den Teufelsdreck täglich zu einer Quente mit ungemein guten Erfolg gegeben habe. Er hält, in Verbindung mit bittern Nervenmitteln, ohne die geringste Schwäche zu verursachen, die Krämpfe ab, bringt den unordentlichen Einfluß der Lebensgeister nach und nach in Ordnung, und hebt die Anlage der Nerven zu der zu feinen Empfindlichkeit auf eine Art, die blos diesem Mittel allein eigen ist. Mit diesem Heilmittel wird der Gebrauch stärkender Mittel verbunden, und von dem medicinischen Wein N. 8. nimmt der Kranke früh Morgens nüchtern, und vor den beyden Mahlzeiten ein kleines Spitzglas voll. Wenn er die N. 8. angegebene Quantität verbraucht; so ist meist der Magen nun bereitet, die Chinarinde in Pulver zu vertragen, wo sie insgemein eine größere Würksamkeit, als in den Aufguß zeigt. In Verbindung mit einem derjenigen Mittel, dem man mit vollem Recht in Nervenkrankheiten ein großes Lob beylegt, mit der wilden Baldrianwurzel, kann man sich noch einen größern Erfolg von ihr versprechen. Das Pulver N. 9. ist ein sehr würksames Mittel dieser Art, und von ihm werden täglich des Vormittags und des Nachmittags zwey, also zusammen vier Dosen genommen. Mit ihm wird Abends vor dem Schlafengehen der Gebrauch der Pillen N. 3. verbunden, und diejenigen N. 6.

werden ausgesetzt. Wenn dreyßig Dosen von diesem Pulver genommen sind, so muß sich der Hypochonderist untersuchen, ob er noch eine sehr heftige Schwäche der festen Theile und besonders der Nerven empfinde. Ist dieß, so muß er noch zwanzig Dosen von dem benennten Pulver nach und nach nehmen, ist es aber nicht, so braucht er nebst den Pillen N. 3, deren Dose er bis auf sieben Stück des Abends vermindert, die N. 10. beschriebene weinigte Eisentinctur, täglich einigemal zu einem Löffel voll.

Noch immer muß die Bewegung des Körpers die Würkung der Mittel auf den Körper vergrößern, und selbst ein Heilmittel seyn; denn ohne ihre kräftige Beyhülfe ist noch nie ein Hypochonderist völlig von seinem Uebel geheilet worden. Die Nahrung muß den Körper nicht überladen, stärkend und leicht verdaulich seyn, und nun haben die bitterlichen Pflanzengewächse, leichtes Fleisch von Thieren die zart sind, und sich stark bewegen, junges Geflügel, u. s. f. den herrlichsten Nuzzen. Zum Getränk wird entweder ein gutes bitteres Bier, oder Wasser mit etwas Medoc vermischt genommen. Sonst muß der Gebrauch des Weins sparsam seyn. Der oben gelobte Medoc ist auch hier, täglich zu zwey Gläsern voll genommen, der zuträglichste.

Wenn das Uebel durch diese Mittel entweder völlig gehoben, oder sehr erträglich gemacht worden ist, so muß sich der Gelehrte sorgfältig hüten, daß er nicht zur neuen Entzündung deßelben Anlaß gebe, und besonders in den Nahrungsmitteln eine löbliche Wahl treffen, und in dem Studieren die Mäßigung beobachten, ohne die sich keine standhafte Gesundheit erwarten läßt.

Drittes

Drittes Kapitel.

Von den Rhevmatismen.

Die ganze Krankheit gehört nicht unter diejenigen, die bey Gelehrten häufiger, als bey andern Menschen angetroffen werden, sondern blos diejenige Art derselben, die von der Schwäche unterhalten wird, bald eine besondere Krankheit macht, bald dagegen ein sehr schmerzhafter Zufall des Hypochonders ist, und eine etwas andere Heilart erfordert, als die andern Rhevmatismen, welche Tißot in seiner bekannten Nachricht für das Landvolk behandelt hat.

Diese Art ist diejenige, welche Thomas Sydenham den scorbutischen Rhevmatismus nennet. Er befällt blos geschwächte Personen, und Weiber häufiger, als Männer, weil bey diesen sich wegen ihres feinern Baues eine Schwäche leichter erwarten läßt. Der Schmerz, der ihn auszeichnet, ist stechend, reißend, nimmt bald diesen, bald jenen Theil ein, wandert leicht fort, und wenn er sich festsetzt, so macht er in dem Theil, den er einnimmt, eine weise Geschwulst, welche die Bewegung des Theils hemmt. Wenn er unbeständig von einem Ort zum andern wandert, hat er nie ein Fieber mit sich verbunden, wenn er aber einen gewißen Theil besonders einnimmt, so erreget der oertliche Reiz leicht allgemeine Bewegungen. Selten bleibt der Schmerz über zehen Tage mit der gleichen Heftigkeit blos in einem Ort eingeschränkt.

So wenige Gefahr sich auch von diesem Uebel befürchten läßt, denn wenn es auch die innern Theile ein-

nimmt, so drohet es doch selten, weil es beständig fortwandert, dem Leben Gefahr, so beschwerlich ist es. Der Körper eines solchen Menschen empfindet ein beständiges Ungemach, und ohne daß er offenbar krank ist, fehlt ihm doch das Wohlbefinden der Gesundheit, die in der Abwesenheit jedes Unangenehmen bestehet. Seine nächste Ursache ist die Schwäche der festen Theile und besonders der kleinern Gefäße, welche macht, daß sich die in ihnen enthaltenen Säfte leicht an den des Widerstandes unfähigen Orten ansammeln, die Theile reitzen, und Schmerz erregen können. Wenn der Schmerz die festen Theile stark reitzt, eine verstärkte Zusammenziehung, und eben die Würksamkeit derselben erregt, die zur Forttreibung der widernatürlich stokkenden Materie nöthig ist, so verläßt das Uebel den Ort, und befällt einen andern, wo ihm die besondere Schwäche einen neuen Aufenthalt verstattet.

Bey der Heilung des Uebels kommt also alles darauf an, daß man die nächste Ursache deßelben, die Schwäche entferne, und wenn an einem gewißen Ort der Schmerz zu heftig seyn sollte, durch die verstärkte Kraft der festen Theile das Uebel wegtreibe, und die Gewalt des Schmerzens erträglich mache.

Ich habe immer gefunden, daß das Mittel N. 11. diesem letztern Endzweck am besten entsprochen hat, wenn ich fünf und zwanzig Tropfen von ihm alle anderthalb bis drey Stunden, in einem kalten, etwas starken Kamillenthee so lang nehmen ließ, bis ein gelinder Schweiß erfolgte, welcher die bald zu erwartende Entfernung des Schmerzens anzeigte. Die Mixtura simplex mit Kampfer habe ich oft aus der nemlichen Ursache mit Vortheil zu zwanzig Tropfen nehmen laßen, wenn der Kranke den Hirschhorngeist, wegen seines angebrannten Geschmacks

ver-

verabscheuete, aber, wie ich glaube, immer mit minder großen Erfolg.

Sydenham glaubte, daß die Chinarinde diese Krankheit erzeuge und ernähre; ich aber habe wenigstens das letztere niemals an ihr beobachten können. Sie, die jede Krankheit, welche eine Schwäche der Faser zum Grund hat, mit so vieler Macht hebt, welcher kein anderes stärkendes Mittel den Vorzug nimmt, ist auch hier das Mittel, womit diese Krankheit bestritten werden muß. Der weinigte Aufguß N. 2. und in der Folge, wenn das erstere Mittel lang gebraucht worden, das Mittel N. 8. verspricht, anhaltend gebraucht, für Kranke dieser Art viele Vortheile. Doch ist es oft nöthig, daß erst der Leib mit einer halben Quente Rhabarbar, und mit dem Pulver N. 5. gereiniget werden, ehe die Chinarinde gegeben werden kann. Es geschiehet bisweilen daß dieses Uebel aller Würksamkeit der Chinarinde kräftig widerstehet. Ist dieses so muß ein bitteres, etwas flüchtiges, und auflösend stärkendes Mittel gegeben werden. Mehr als einmal habe ich gesehen, daß sich meine Kranken dieser Art auf das Mittel N. 12. sehr wohl befunden haben.

Die Diät bey diesem Uebel muß die nemliche seyn, wie sie in der ersten Periode der Kur der Hypochonderie erfordert wurde.

Viertes Kapitel.
Von dem Blutspeyen.

Immer bleibt diese Krankheit in Deutschland, wenn sie gleich auch jetzt bey den Handwerkern häufiger wird, als sie ehedem war, da die sizzenden Profeßionen nicht so stark im Schwange giengen, eine solche, die bey Gelehrten

und besonders bey solchen, deren Amtsgeschäfte vieles Reden erfordern, ungemein häufig angetroffen wird.

Ein Mensch sagt man, hat Blutspeyen, wenn vermittelst des Hustens ein rothes, schäumichtes, bisweilen auch ein geronnenes schwarzgallichtes Blut aus den geöffneten Lungengefäßen ausgeworfen wird. Vor den Anfall des Uebels empfinden die Kranken oft gar nichts, und der Ausfluß des Blutes kommt unversehens; noch öfter aber zeigt sich vorher ein Kizzeln in der Luftröhre und in dem Schlund, welches den Husten rege macht, die Empfindung einer gewißen widernatürlichen Wärme in einer bestimmten Gegend der Brust, und ein Aufwallen. Die Zufälle, die im Anfall selbst zugegen sind, sind meist, außer den erwähnten, Folgen des zu großen Blutverlustes. Der Körper wird kalt, der Unterleib, oder auch andere Theile schmerzen, und oft endigen Krämpfe, die von der Ausleerung entstehen, das Leben.

Wenn die Krankheit nicht in dem ersten Anfall tödet, und von einer fortdaurenden Ursache unterhalten wird, so kommt sie allemal, in einer bald längern bald kürzern Zeit wieder, und ein Mann, den sie befällt, kann sich nie vor völlig von ihr befreyet halten, wenn die nemliche Ursache, die den ersten Anfall bewürkt, noch fortdauret.

Wir sahen oben, daß die sizzende Lebensart der Gelehrten ihre Folgen auch über die Lungen ausbreite. Es entstanden von der beständigen Langsamkeit des Umlaufs des Blutes in ihnen Anhäufungen des Schleims, welche den freyen Durchgang des Blutes durch die Lungengefäße, verhindern, dieses Eingeweyd schlaffmachen und schwächen, und auf diese Art theils blos wegen der Schwäche der Blutgefäße, und weil sie sich auch nach geringen Anstößen des Blutes leicht öffnen, und diesen Saft durchlaßen, ei-

nen Blutfluß aus diesem Werkzeug des Lebens verursachen, theils auch deßwegen, weil das Blut bey seinem Durchgang durch die Lungen zu sehr aufgehalten, und oft das Blut aus den Enden der Gefäße gleichsam ausgepreßt wird.

Diese Art des Blutspeyens, die blos von der Erschlaffung entstehet, ist anhaltend, langwierig, kommt oft, ohne die geringste äußerliche Ursache wieder, ist im Anfall selbst selten gefährlich, weil sie den Mitteln, die die Gefäße zusammenziehen, leicht gehorcht, mergelt aber den Körper meistens aus, und beschleuniget den Tod dadurch, daß sie ihn kachektisch und aufgedunsen macht, und die allgemeine Schwäche, durch den häufigen Blutverlust bis auf das äußerste vermehret. Seltener findet man bey Gelehrten, wenn sie nicht eine besondere Schärfe in ihren Adern nähren, daß die von der Schärfe zerfreßenen Gefäße das Blut auslaßen.

Noch ist eine andere Art dieser gefährlichen Krankheit bey Gelehrten häufiger, als bey andern, nemlich das aus dem Unterleib von Krämpfen, die das Blut sehr stark zu den erschlafften Lungen hintreiben, entstehende Blutspeyen. Ich habe diese Krankheit einigemal bey eingewurzelten Hypochonderisten zu beobachten Gelegenheit gehabt, und sehen müßen, daß die gewöhnlichen Mittel wider das Blutspeyen hier eben diejenigen waren, die die Heftigkeit des gefährlichen Uebels vermehrten. Vorboten von dieser Krankheit, zu welcher die Hypochonderie und die Hysterie die stärkste Anlage giebt, sind in diesem Fall ein krampfhaftes Zusammenziehen des Magens, der Gedärme, weiser Urin, und heftige Bauchschmerzen, bisweilen auch eine plötzlich sich über den Körper verbreitende Gelbsucht, auf welche ich diesen Blutfluß einst selbst sah. Das in die Lungen gewaltsam getriebene Blut zeigt

sich durch einen heftigen mit einem großen Geräusch verbundenen Husten, welcher, so lang der Blutfluß anhält, mit gleicher Heftigkeit fortdauret. Mit der Ausleerung des Blutes verdoppeln sich die Krämpfe, als die Ursache des Blutflußes, und der Kranke stirbt entweder, wie meistens geschiehet, im Anfall, oder er wird schwach, und die wiederkommenden Anfälle auszuhalten unfähig.

Ueberhaupt genommen ist das Blutspeyen eine sehr gefährliche Krankheit, theils wegen des Blutverlustes und wegen des immer zu befürchtenden neuen Anfalls, theils auch deßwegen, weil sich sehr leicht etwas von dem geronnenen Blut in den Lungen festsetzt, eine Entzündung erregt, die leicht in die Eiterung übergeht und die Schwindsucht erzeugt, oft verhärtet sich auch das in den Lungen hangende Blut, und verursachet einen beständigen Husten, der entweder den Unglücklichen nach und nach ausmergelt, oder wieder Anlaß zu neuen Anfällen dieser Art giebt.

Die beyden Arten des dem gelehrten Leben eigenen Blutspeyens erfordern eine verschiedene Heilart. Allemal muß man in dem Anfall den Ausfluß des Blutes zu hemmen suchen, aber auf eine verschiedene Art, weil die Ursachen des Ausflußes verschieden sind. Im ersten Fall, wo das Blutspeyen blos eine Folge der Erschlaffung und der Schwäche der Lungen ist, muß man das nach den Lungen zu heftig ströhmende Blut ableiten, und den Blutfluß selbst durch zusammenziehende Mittel zu heben suchen. Man muß daher bey der erstern Art Binden um den Oberarm und um die Schenkel legen, und sie ziemlich fest zuschnüren, damit das Blut in den Gliedmaßen zurückgehalten werde; die Beine bis an das Knie in lauwarmes Waßer sezzen, in welchen auch erst eine Handvoll Mal-

ven-

venblätter gekocht werden können, und eine ziemliche Zeitlang drinnen stehen laßen. Kalt darf das Waßer nicht seyn, weil die Kälte zusammenziehet, verdikket, und das Blut, welches in den Füßen zurück gehalten werden soll, in die Höhe treibt; auch nicht allzuwarm, weil die Wärme wegen ihrer ausdehnenden Kraft, den Gang des Blutes beschleuniget. Auf die Arme werden wollene Tücher gelegt, die mit warmen Waßer befeuchtet werden müßen.

Der ganze Oberleib muß um den Ausfluß des Blutes zu erleichtern, die Erstikkung zu verhindern, und selbst um den Rückfluß des Blutes aus den untern Theilen zu verhindern, hoch, und die letztern müßen tief liegen. Bedeckt muß der Körper nur leicht, und die Stubenwärme muß sehr mäßig seyn.

Nun giebt man dem Kranken, so bald es der Husten erlaubt, so gleich eine halbe Theetaße voll kaltes Waßer zu trinken, und kurz darauf noch eine, in welchem zwey Theelöffel von dem Mittel N. 13. aufgelöset worden sind. Wenn dieses Mittel seine Würkung nicht äußert, und das Blut in Zaum hält, so werden kurz darauf noch zwey Theelöffel voll von eben diesem Mittel mit eben so viel Waßer, oder mit einem mäßigen Löffel voll Katechüerdentinctur gegeben, und zu gleich wird dem Kranken die äusserste Ruhe des Körpers und der Seele empfohlen. Wenn das Uebel nicht allzu heftig ist; so wird der Anfall deßelben meist durch diese Mittel gehoben. Wenn aber das Ausströhmen des Blutes noch mit der gleichen Heftigkeit, auch nach dem Gebrauch der Mittel, die mit einer gewissen fürsichtigen Geschwindigkeit gegeben werden müßen, fortdauren sollte; so muß man zu den stärksten zusammenziehenden Mitteln, zur Alaunauflösung N. 14. von wel-

cher ein Löffel voll, mit einmal so viel Waßer verdünnet, gegeben wird, oder zu den Pulver N. 15. welches auf einmal genommen wird, seine Zuflucht nehmen. Wenn durch diese Mittel die schnelle Krankheit nicht gehoben wird, so ist zur Bestimmung der andern ein Arzt nothwendig, der aber oft ebenfalls auch mit all seiner Kunst zu ohnmächtig ist, um die heftigen Anfälle der Krankheit zu tilgen.

Wenn der Anfall vorüber ist, so muß ein solcher Kranker dahin sehen, daß er in keinen neuen dieser Art verfalle. Er muß sein Studieren einstellen, sich ganz gelind und mit der größten Vorsicht bewegen, vor jede heftige Anstrengung des Körpers, und vor jede Gemüthsbewegung sich sorgfältig hüten, beständig in einem sehr mäßig warmen Zimmer sich aufhalten, die Füße jeden Abend in lauwarmes Waßer sezzen, gleich nach dem Anfall wenig, oder welches noch beßer ist, gar nicht reden, im Bett mit der Brust und dem Kopf hoch liegen, aus Getraidefrüchten bereitete, dünne Speißen, als Reißsuppen, Mehlsuppen, Graupenbrühen, Grützsuppen u. s. w. zu seinen einzigen Nahrungsmitteln wählen, alles warme und erhizzende Getränk sorgfältig meiden, und blos kaltes Waßer, oder eine dünne Gerstentisane trinken.

Wenn blos die Schwäche, wie oben schon gesagt, die Ursache des Blutflußes aus den Lungen ist, so muß das Chinadecoct, N. 16. täglich vier bis fünfmal, besonders des Morgens und des Abends zu zweyen Löffeln voll genommen, und mit dem Gebrauch dieses Mittels, und der empfohlnen Lebensordnung so lang fortgefahren werden, bis Husten und jeder Schmerz der Lungen verschwunden ist, bis sich kein Auswurf mehr zeigt, und bis man aus dem allgemeinen Wohlbefinden des Körpers auf die vermehrte

mehrte Stärke deßelben schließen kann. Wenn das China-decoct einige Wochen hindurch gebraucht worden, so werden alle Abend, vor dem Schlafengehen, oder wenn einige Erhizzung auf sie erfolgen sollte, alle Morgen anfangs acht und nachher zehen Stück von den Pillen N. 3. genommen. Mit dem Anfang des Gebrauchs derselben kann dem Kranken wieder zartes Gemüße und gutes leicht verdauliches Fleisch nach und nach verstattet, und die Bewegung etwas vergrößert werden.

Eine ganz andere, dieser entgegen gesetzte Heilart erfordert das von Krämpfen aus dem Unterleib entstehende Blutspeyen, welches die zweyte Art dieser Krankheit war, deren wir erwähnten. Säuren, und jedes zusammenziehende Mittel, wenn es nicht die wilde Baldrianwurzel ist, die eben so sehr stärkt, als sie die Krämpfe lindert, vermehren hier die Anfälle und den Ausfluß des Blutes, weil sie die Ursache der Krankheit, die Krämpfe vermehren.

So bald das Blutspeyen dieser Art den Kranken befällt, welches aus den oben angegebenen Kennzeichen leicht kann erkannt werden, so muß der Kranke mit dem Leib und dem Kopf hoch und kühl gelegt werden; die Füße werden in warmes Waßer gesetzt, die Gliedmaßen gelind gebunden, und auf den Unterleib wird ein erwärmtes wollenes Tuch gelegt, welches mit abgekochten Leinsaamen erst durchnäßet werden, und so oft wiederholet werden muß, als es erkaltet. Innerlich muß in diesem gefährlichen Fall sogleich zu den Gebrauch des Mohnsaftes geschritten werden, der, so gefährlich er auch einigen scheinen mag, dennoch, wie mich wiederholte Erfahrungen belehret, das einzige Mittel ist, von dem man in diesen traurigen Umständen sich eine gewiße Hülfe versprechen kann. Von dem Pulver N. 17. hab' ich immer die beste

Würkung gesehen, weil der Mohnsaft, in dieser Gestalt gegeben, nur sehr wenig hitzt. Anderthalb Gran von dem wäßerichten Mohnsaftsextract waren meistens hinreichend; doch kann es Fälle geben, wo, wenn die N. 17. bestimmte Gabe, den Anfall entweder nicht beträchtlich lindert, oder völlig hebt, noch ein halber, oder wohl gar ein ganzer Gran des nemlichen Mittels, mit zehnmal so viel Zukker abgerieben nöthig ist. Sydenhams Laudanum und die vielen Aerzten so gewöhnliche Hundszungenpillenmaße kann hier wegen der damit verbundenen hizzenden Körper nicht gegeben werden.

Ich weiß einen Fall, wo bey einem Strumpfwürker, der diese Krankheit hatte, die seiner Profeßion sehr gewöhnlich ist, fünfthalb Gran von dem Mohnsaftextract erst den Blutsturz hob. Dieses aber war nicht so wohl von der Heftigkeit der Krankheit, als von der schlechten Beschaffenheit des Mittels herzuleiten, welches in vielen Apotheken bey der Bereitung verbrannt wird.

Wenn der Anfall überstanden, so müßen die Verstopfungen im Unterleib, die die Ursache der Krämpfe sind, aufgelöset werden, und dadurch wird dem Entstehen der Krankheit am kräftigsten vorgebauet. Dieses gehöret ganz für den Arzt, der allein die Mittel wählen, und wißen kann, wenn genug aufgelöset ist; oft aber auch bey dem Gebrauch der würksamsten Mittel sehen muß, daß die Kunst gegen eingewurzelte Uebel ohnmächtig ist.

Noch giebt es, außer diesen, viele andere Arten des Blutspeyens, die aus andern Ursachen entstehen, und die ich übergehen muß, indem man sie zwar bey Gelehrten sieht, weil sie Menschen sind, aber doch bey andern Menschen ungleich häufiger, als bey diesen beobachtet.

Verzeichniß der Heilmittel.

N. 1.

Nimm Quaßiaholz, 2 Quenten; Zimmetrinde, einen Scrupel; weisen Zukker zwey Quenten. Vermische es, und theile es in zehen gleiche Theile.

N. 2.

Gepülverte Chinarinde eine Unze; Würznelken eine halbe Quent. Rheinwein zwey Pfund. Vermische es, und laß' es 48. Stunden lang in der Wärme in einem zugemachten gläsernen Gefäß stehen; dann seihe es ab.

N. 3.

Extract von Tausendgüldenkraut; Enzianwurzelextract, von beyden eine Quent; Stahlfeile anderthalbe Quent. Pomeranzensyrup so viel gnug. Vermisch es, und mache zwey Gran schwere Pillen draus. Die Dosis davon ist zwölf Stück.

N. 4.

Manna eine Unze; Rhabarbarpulver einen Scrupel; Seignettesalz drey Quent. Waßer vier Unzen. Koche es und seihe es durch.

N. 5.

Tartarisirten Weinstein; Rhabarbarpulver; das Gelbe von den Pomeranzenschalen, von jedem ein Quent; Kajeputoel sechs Tropfen. Vermisch' es zu einem Pulver.

N. 6.

Teufelsdreck drey Quent; Pfaffenröhrleinextract; (extr. taraxaci) Kamillenextract, Schafgarbenextract, von jedem eine halbe Quent; flüchtig Bernsteinsalz dreyßig Gran. Kamillenblumensyrup so viel genug. Bereite Pillen draus, jede zwey Gran schwer.

N. 7.

Extract von weisen Andorn; (marubii albi) von Tausendgüldenkraut von beyden eine Quent. Mit Wein bereitetes Zimmetwaßer anderthalb Unzen. Die Dosis ist sechs und dreißig Tropfen, welche alle Tage fünfmal, in gleichen Zwischenzeiten genommen werden.

N. 8.

Chinarinde zwey Unzen; rothe Enzianwurzel eine Unze; Pomeranzenschalen drey Quent; weiser Wein vier Pfund. Laß es zwey Tage lang an einem kalten

Ort

Ort stehen ; dann seihe es durch und thue noch zwey Quent Würznelkensyrup dazu.

N. 9.

Wilde Baldrianwurzel dritthalb Quent. Chinarinde anderthalb Quent ; Winteranische Rinde eine halbe Quent ; Kajeputoel zehn Tropfen. Mache es zu einem Pulver, und theile es in neun gleiche Theile.

N. 10.

Eisenfeile die nicht rostig zwey Unzen ; guter Rheinwein anderthalb Pfund. Laß es sechs Tage an einem warmen Ort stehen.

N. 11.

Hoffmanns mineralischer schmerzstillender Spiritus; Liquor cornu cervi succinatus ; von beyden gleiche Theile.

N. 12.

Der Spizzen von Tausendgüldenkraut ; Schafgarben Blumen ; Gamanderlein (herba chamaedryos) von jedem eine Hand voll. Man koche es mit drey Pfund Waßer, drück es stark aus, und setze dem Ausgedrückten vier Unzen von einem guten rothen Wein zu. Die Dosis ist alle vier Stunden eine kleine halbe Theetaße voll mit kalten Waßer.

N. 13.

Vitriolgeist anderthalb Quent ; Berberitzensyrup eine Unze.

N. 14.

N. 14.

Alaun eine Quent; destillirtes Waßer, sechzehen Unzen; Löse es auf; dann tröpfle noch so lang Vitriolspiritus dazu, als du die Auflösung noch gut auf der Zunge leiden kannst.

N. 15.

Der besten Chinarinde zwey Scrupel; rohen Alaun vier, und in einem sehr gefährlichen Fall sechs Gran. Mische es zu einem Pulver, welches auf einmal gegeben wird.

N. 16.

Gepulverte Chinarinde eine halbe Unze. Koche sie mit zehen Unzen Waßer bis auf acht Unzen ein, seihe es durch und löse in dem durchgeseiheten noch eine Quent von Chinarindenextract auf.

N. 17.

Wäßerichtes Mohnsaftsextract anderthalb Gran; weisen Zukker einen Scrupel. Vermische es genau, und geb' es auf einmal mit Gerstentisane.

Verzeichniß

Verzeichniß der Namen
und der angeführten Schriftsteller und Schriften.

A.

Ackermann (Demoiselle) 80
Addison 92
Aelianus 240
Aetius 125
Agesilaus 172
Agrippa (Marcus) 103
Ajax. 151. 167
Alexander ab Alexandro 216
Alexander (der Große) 9
Alexander (von Tralles) 126
Alpinus (Prosper) 108
Anachoreta 118
Andry 219
Antiochus 4
Anthologia gräca 164
Apicius (Cölius) 234
Apollonius 164
Apulejus 203
Arbuthnot (Johannes) 110
Archimedes 91
Aristippus 208
Aristoteles 2. 157. 168. 180
Arnold (Theodor) 36
Artemidorus 109

Astidamas 72
Artaxerxes Mnemon 240
Attalus 79
Augustus 186
Aurelianus (Cölius) 72. 201
Avicenna 135. 188

B.

Baccius (Andreas) 169
Bacon (Mylord) 86. 90. 96. 122. 139. 142. 172.
Baglivi (Georg) 194
Baldinger (Ernst Gottfried) 70. 113
Baptista (Johannes) 163
Baratier (Philipp) 93
Bartholin (Thomas) 227
Basedow (Johann Philipp) 11. 93
Basilius (Valentinus) 140
Baynard 195
Bernd (Adam) 35. 36. 48. 73
Bloch 72
Böhm (Jacob) 36. 140
Böhmer (Georg Rudolph) 72
Boerhaave (Herrmann) 42. 73. 95. 128
Boerhaave (Abraham Kaaw) 42
Bonifacius 123
Bontekoe (Kornelius) 253
Borrich (Olaf) 248
Brocklesby (Richard) 113
Braunschweig (Georg Wilhelm, Herzog von) 190
Brydone 101

C.

Cäsar (Julius) 9. 170
Cambler 72
Carneades 91
Carl (der Große) 190
Cartesius (Renatus) 46
Cato 5
Catullus 129
Celsus (Aurelius Cornelius) 138. 186. 188. 229
Chandler (Richard) 255
Cheyne (Georg) 128
Chrysippus 91
Cicero (Marcus Tullius) 3. 95. 159

Claudius

Claudius 197
Claudius (Johann Matthias) 127
Clavigo 80
Clerc (Daniel le) 219
Clusius (Carl) 88
Coesalpinus (Andreas) 55
Comenius 179
Comte de Gabalis 33
Constantin (der Große) 150
Cornaro (Johann) 96. 209
Corsinus 162
Cranz (David) 116
Cunäus (Peter) 89
Cyniska 174

D.

Dacier (Madame) 92
David 154. 191
Demosthenes 81
Didymus 140
Dio Kaßius 103. 197
Diodor (von Sicilien) 203
Dionysius (von Halikarnaß) 103. 216
Dippel (Christian) 36
Domitianus 31
Donatus (Alexander) 109

E.

Emil (der neue) 93
Epernay (Ritter von) 48
Epiktet 208
Ernesti (Johann August) 95
Euripides 167

F.

Faber (Peter) 164. 166. 174
Falkner (Johann) 153. 211
Feder 93
Ferrarius (Octavius) 109
Florus 154
Folard (Carl) 157
Fontanus 194
Franciskus (der heilige) 123
Frank (Johann) 255

Fuller (Thomas) 178. 195
Fürstenau (Johann Hermann) 2. 86

G.

Gabrielli (Demoiselle) 81
Galenus (Claudius) 1. 9. 11. 46. 102. 125. 157. 168. 179. 180. 200. 235
Gaub (H. David) 46
Gebauer (Johann Jacob) 169. 251
Gellert (Christian Fürchtegott) 27. 193
Georgias (von Leontium) 95
Geßner (Johann Matthias) 234
Gmelin (Johann Philipp) 250
Godelmann 33
Göthe 80
Goliath 154
Gorter (Johann von) 47. 63
Grainger 115
Gumpelzhaimer (Johann Jacob) 198

H.

Haen (Anton von) 44
Hahn (Johann Gottl.) 101. 241
Halde (du) 255
Hales (Stephan) 113
Haller (Albert von) 18. 54. 95. 124
Hamberger (Georg Erhard) 91
Hannes 235
Harvy (Johann) 55
Hauber (Eberhard David) 33
Hawkesworth (Johann) 151
Hecquet 215
Hector 151
Heidegger (Johann Heinrich) 215
Heister (Lorenz) 198
Helmont (Johann Baptista van) 89
Helmont (Franz Merkurius van) 279
Herkules Saxonia 121
Hermes 119
Herodes 163
Herodias 163
Herodikus von Selymbra 169. 175
Herodotus 9. 123. 160

Hillary (Wilhelm) 115
Hippokrates 2. 28. 49. 55. 99. 101. 125. 128. 169. 175. 180. 186. 205. 248. 249
Hirschel (Elias Leonh.) 121
Hodges 108
Hoffmann (Friedrich) 44. 46. 74. 89. 95. 198. 201. 241. 255
Homer 151. 152. 154. 155. 160. 163
Horaz 203
Hume (David) 152
Huxham (Johannes) 21

J.

Jacob 153
Jamblich 231
Jonston (Johann) 72
Isokrates 95. 160
Juvenal 109. 122

K.

Keil (Johann) 128
Klein 285
Kleopatra 271
Klinkosch (Johann Thaddäus) 6
Klopstock (Friedrich Gottlieb) 139
Kolbe (Peter) 151
Kraftheim (Krato von) 184
Kratzenstein 99

L.

Lactantius 170
Lancilot (Carl) 90
Lancisi (Johannes Maria) 99
Langrisch 135
Lavater (Johann Kaspar) 27
Leibnitz (Wilhelm Gottfried Freyherr von) 33. 95
Leidenfrost 30
Leonides 187
Leontinus 95
Leß 28
Leßing (Gotthold Ephraim) 126
Letsom 254
Licetus (Fortunatus) 6
Lieberkühn (Johann Friedrich) 218
Limbourg (Johann Philipp von) 278

Lind (Jacob) 113
Linné (Carl Ritter von) 94. 107
Lipsius (Justus) 103. 200
Livius (Titus) 68. 160
Lorry (Johann Annäus) 73
Lucianus 161
Lykurgus 68

M.

Mackpherson 152
Magatus (Cäsar) 113
Makenzie 108
Malebranche 46
Malleus maleficarum 33
Mann und Frau im Ehestand 266. 272
Manardus (Nicolaus) 269
Mangold 90
Mara (Madame) 81
Marggraf 212
Marlianus (Bartholomäus) 109
Martial 109. 122
Maximinus 72
Meckel (Johann Friedrich) 269
Medicus (Friedrich Casimir) 99
Meister (Leonhard) 39. 45
Mercurialis (Hieronymus) 153. 157. 164. 168
Meyer 70. 92
Milo (von Kroton) 72. 157
Minadous (Thomas) 226
Mohamed 37
Moliere 171
Monro (Donald) 113
Montfaucon 157
Morgagni (Johann Baptista) 87
Morton (Richard) 135. 186. 194
Moses 153
Müller (Ulrich) 33
Murner (Thomas) 33
Murray (Johann Philipp) 68

N.

Naucelius 72
Nero 31. 200
Newton (Isaac) 95

Nicot (Johann) 260
Nößelt (Johann August) 28

O.

Oemler (Christian Wilhelm) 85
Oribasius 219
Osann (Samuel Gotthold Friedrich) 47
Ovid 154

P.

Pallas (Johann Jacob) 219
Paracelsus (Aureolus Theophrastus) 89. 168
Parkinson 151
Pausanias 161. 162. 164
Pechlin (Johann Jacob) 187
Peleus 129
Percival (Johann) 90
Perikles 157
Petersen (Johann Wilhelm) 36
Phädrus 97
Phelsum (Carl van) 219
Pindar 161. 240
Plater (Felix) 138
Platner (Johann Zacharias) 95
Plato 2. 3. 95. 97. 158
Plautus 166
Plempius (Vopiskus Fortunatus) 2. 65
Plinius (Cajus, der Aeltere) 102. 158. 187. 192
Plutarch 6. 68. 159. 161. 203. 205
Porphyrius 231
Pringle (Johannes) 86. 113
Priscian (Theodor) 203
Pythagoras 2. 11. 203. 231

Q.

Quelmalz (Samuel Theodor) 99. 196
Quinctius (Lucius) 4
Quinctus (Kalaber) 164

R.

Ramazzini (Bernhard) 2. 61. 90. 122
Regulus (Markus) 128
Redinger (Jacob) 44

Rhases 189
Richter (Georg Gottlob) 123
Ritter 36. 48
Rivin (Johann Andreas) 174
Rock (Johann Friedrich) 179
Rommelius (Peter) 124
Rosenstein (Nils Roseen von) 219
Roußeau (Johann Jacob) 59
Rufinus 240

S.

Sachsen (Johann Georg der Erste, Kurfürst von) 190
Salomo 29. 55
Sanctorius (Sanctorius) 47. 63. 128
Sarpi (Paolo) 55
Scheffer (Johann Jacob) 203
Schenck (Johann von Grafenberg) 6
Schmidt (Niclas) 94
Schmucker 72
Schola Salernitana 138. 182
Schröder 65. 107
Schulz (Johann Heinrich) 99. 121
Schurig (Peter) 72
Schurmannin (Jfgr.) 92
Schurzfleisch 91
Scipio (Lucius) 4
Segner 147
Semler (Johann Salomo) 38
Senac (Peter) 100
Seneca 85. 137. 139. 140. 187. 200. 201. 208
Sennert (Daniel) 173
Servet (Michael) 55
Sethi (Michael) 233
Sinàtas 229
Shaffesburry (Graf von) 39
Sokrates 2. 11. 156. 172. 208
Solon 161
Sophiens Reisen 83. 119. 137
Sophokles 2. 3. 95
Soranus 28
Spalding 36. 40
Spee (Friedrich) 32
Spina (Bartholomäus de) 33

Sprenger (Jacob) 33
Stahl (Georg Ernst) 16. 17
Strato (von Lampsakus) 172
Sueton (Cajus) 186
Süßmilch 8. 67
Sulpicius Severus 118
Sulzer (Johann Heinrich) 129
Swedenborg 179
Swieten (Gerhard Freyherr von) 44. 65. 128
Sydenham (Thomas) 194. 195. 291. 293. 300

T.

Tachen (Otto) 90. 192
Tacitus (Cornelius) 170
Tarquinius (Superbus) 103
Taube 30
Thales 240
Theaternachrichten (Gothaische) 80
Theophrastus (Eresius) 168
Thetis 125
Thomasius (Christian) 33
Thucydides 9. 81. 160
Tißot 2. 41. 46. 95. 116. 231. 243. 291
Toßiani (Alexander) 248
Trajan 37
Triller (Daniel Wilhelm) 95. 100. 125
Tycho de Brahe 26. 145

V.

Valentini (Michael Bernhard) 263
Valerius Maximus 91
Varro 138
Vegetius 157. 158. 164
Venette (Nicolaus) 269. 272
Verdries (Melchior) 128
Virgil 154
Vischer 249
Unzer (Johann August) 247
Vogel (Rudolph Augustin) der Vater 277
Vogel (Ludwig) der Sohn 72
Vorst (Eberhard) 88

W.

W.

Wedel (Georg Wolfgang) 95
Weikard 27
Wepfer (Johann Jacob) 65
Weyer (Hanns) 32
Whytt (Robert) 74. 284.
Winkelmann (Johannes) 157. 164
Wolf (Christian Freyherr von) 95

X.

Xenokrates 219
Xenophon 168. 190
Xylander 85

Z.

Zimmermann (Johann Georg) 42. 91
Zinzendorf (Ludwig Graf von) 140
Zobel 92
Zückert (Johann Friedrich) 228

Verbesserungen.

Pag. 72. Naucelius, statt Rauceliu s.
— 160. Livius, statt Lirius.
— 228. Toßiani, statt Roßiani.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Ackermann, Johann Christian Gottlieb,

Ueber die Krankheiten der Gelehrten und die leichteste und sicherste Art sie abzuhalten und zu heilen

Nürnberg 1777

Path. 6 n
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10470215-5
VD18 11410299